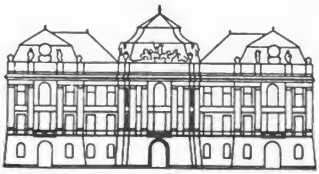
* 31. B. 26.

MENTEM ALIT ET EXCOLIT



K.K. HOFBIBLIOTHEK
ÖSTERR. NATIONALBIBLIOTHEK

*31.B.26

Digitized by Google

1951.

Digitized by Google

Digitized by Google

# Glückseligkeitslehre

für das

# physische Leben des Menschen,

oder

**die Kunst, das Leben zu benutzen**

und dabei

Gesundheit, Schönheit, Körper- und Geistesstärke

zu erhalten und zu vervollkommnen.

Von

**Ph. Karl Hartmann,**

Doctor und öffentlichem Professor der Medicin an der Universität zu Wien.

---

Dritte verbesserte Auflage.

Leipzig,
Verlag von Leopold Voß.
1836.

Digitized by Google

Digitized by Google

# Vorrede des Herausgebers.

Die dritte Auflage der Glückseligkeitslehre des verewigten Hartmann wird dem Publikum mit der Hoffnung geboten, sie werde nicht minder schnell als ihre Vorläuferinnen Gelegenheit finden, im weiten Kreise deutscher Zunge Gutes zu stiften. Der gesunde Sinn unserer Zeit hat längst den Werth dieses Lehrbuchs erfaßt. Hartmann war berufen, den Kampf mit der Hydra der Vorurtheile aufzunehmen. Eingeweiht in die Gebrechen der Welt, feind jeder Heuchelei, Verächter halber Maßregeln, glühend von Eifer für die gute Sache und das Herz voll Menschenliebe, spricht er verweisend, ermahnend, begütigend zu dem irrenden Bruder, läßt sich herab, den starren Zweifler durch Gründe zu beugen, und zeigt, bei Schilderung des Glückes, das der Neophyten harrt, auf seine Lehrerin, auf die Natur. Ein solcher Mentor mußte für solche Dogmen Jünger gewinnen: denn Wahrheit fand noch immer Eingang — wo Eigennutz als Lictor ihr vortritt. Das Beispiel, welches Tausende gegeben, hat andere Tausende zur Abschwörung ihrer Irrthümer willig gemacht; Erziehung, Lebensweise, Gebräuche sind im Laufe der Jahre vieler

Digitized by Google

Mängel ledig geworden und die fortschreitende ächte Bildung leistet Gewähr, daß der Mensch auch künftig die Kunst, das Leben zu benutzen, andern Künsten nicht nachsetzen werde.

Unter diesen Betrachtungen war es für den Herausgeber willkommene Pflicht, ein Werk, das ihm längst Verehrung eingeflößt, seinen Lesern zuzuführen. Sie empfangen es hiermit, wo nicht völlig in der Urgestalt, doch ohne Verstümmelung und Verkürzung. Der Herausgeber hat sich begnügt, die geringen stylistischen Fehler des Originals nach der Methode seines Vorgängers, des verst. Dr. Hänel, möglichst zu tilgen und den Versuch gewagt, die Lücken, welche die Zeitumstände und der frühe Tod des Autors im Texte werden ließen, einigermaßen zu ergänzen. Zusätze dieser Art sind in Klammern eingeschlossen.

Möchte der geneigte Leser nur durch diese Zeichen an die Unächtheit solcher Stellen erinnert werden, oder doch in unsern Beiträgen das Bestreben erkennen, in Hartmann's Geiste nützlich zu seyn.

Leipzig, im October 1835.

Dr. Eduard Wilhelm Güntz.

Digitized by Google

# Biographie*).

Philipp Carl Hartmann**) wurde geboren zu Heiligenstadt, im Obereichsfelder Kreise des Herzogthums Sachsen, am 20. Januar 1773. In dem Gymnasium seiner Vaterstadt erhielt er den ersten wissenschaftlichen Unterricht und bezog, nachdem er sich zu den höheren Studien gehörig vorbereitet hatte, die benachbarte Universität Göttingen, auf welcher er sich dem Studium der Philosophie und der Medicin widmete. Von Liebe zu der Heilkunst und von der edelsten Wißbegierde getrieben, begab er sich als Doctorand nach Wien, vorzüglich um den Vorlesungen des unsterblichen Peter Frank beizuwohnen. Willig und gern unterzog er sich der damals daselbst bestehenden Vorschrift, nach welcher Ausländer, bevor sie die Doctorwürde erlangen konnten, den zweijährigen klinischen Cursus an dem dasigen allgemeinen Krankenhause zu wiederholen verpflichtet waren. Am 31. Januar 1799 wurde er zum Doctor der Arzneikunde promovirt. Seine praktische Laufbahn begann er 1801, von welchem Jahre an er als Assistent des Dr. Barth, Polizeibezirksarztes auf der Wieden, einer Vorstadt Wiens, einem großen Theile der armen Kranken seine Hülfe unentgeltlich zukommen ließ. Im Jahre 1803 erhielt er die Physikatsstelle des k. k. Versorgungshauses in Mauerbach, die er 3 Jahre lang zu voller Zufriedenheit seiner Vorgesetzten verwaltete. Im Jahre 1806 ward er zum ordentlichen Professor der theoretischen und praktischen Heilkunde an dem k. k. Lyceum in Olmütz ernannt; zugleich wurde ihm die Stelle des Primararztes am Olmützer Kranken- und Findelhause übertragen. Das Lyceum wählte ihn im J. 1810 zum Rector. Doch nur 5 Jahre blieb Hart-

*) Aus der Feder des Dr. und Prof. Albert Hänel.

**) Man vergl. medicinisch-chirurgische Zeitung, 1830, Nr. 43, Beilage; medicinische Jahrb. des k. k. österr. Staates neueste Folge, 1. Band, 4. Stück; Wiener Zeitung, 1830, Nr. 88; Phil. Carl Hartmann, der Mensch, Arzt, Philosoph, aus seinen Werken geschildert von Dr. von Holger, Wien, 1831.

Digitized by Google

mann auf jenem ehrenvollen Posten, denn schon im Jahre 1811 wurde er wegen seiner ausgezeichneten Talente, seiner bewährten Kenntnisse und seines unermüdlichen Amtseifers als Professor der Pathologie und Arzneimittellehre an die Wiener Hochschule berufen. Auch in diesem Wirkungskreise befriedigte er im höchsten Grade die Ansprüche, die man an ihn zu machen berechtigt war; alle seine Zuhörer geben ihm das ehrenvolle Zeugniß, daß er sie für die Medicin zu begeistern wußte, und erinnern sich noch dankbar seiner gehaltvollen Vorträge. Doch beschränkte er seine Thätigkeit nicht auf die Ausübung der Pflichten eines akademischen Lehrers, sondern theilte auch seine Ansichten und Erfahrungen dem größern Publikum in schätzbaren Werken mit, übernahm im Jahre 1813 nach dem Tode des Professors Bietz, aufgefordert durch den Director der medicinisch-chirurgischen Studien, die Redaction der medicinischen Jahrbücher des k. k. österreichischen Staates und redigirte 6 Bände der Abhandlungen und Beobachtungen aus dem Gebiete der gesammten praktischen Heilkunde. Sein rastloses Streben wurde nicht nur von Schülern und Freunden, sondern auch von dem Kaiser von Oesterreich anerkannt, der ihm in einem Cabinetsschreiben vom 3. Julius 1819 „in Ansehung der ausgezeichneten Verdienste, die er sich sowohl durch seinen gründlichen Vortrag, als auch durch die Herausgabe gehaltvoller Schriften erworben", eine Personalzulage von 500 Fl. jährlich zu bestimmen geruhte.

Daß Hartmann's große Verdienste um die Heilkunde auch im Auslande gerechte Würdigung fanden, erhellt nicht nur daraus, daß ihn in den Jahren 1816, 1820, 1823 und 1827 mehrere Gesellschaften, als die physisch-medicinische Gesellschaft zu Erlangen, die niederrheinische für Natur und Heilkunde, die medicinisch-chirurgische zu Berlin, die philosophisch-medicinische zu Würzburg, zu ihrem correspondirenden Mitgliede ernannten, und daß man seine Handbücher, vorzüglich das der allgemeinen Pathologie, auf mehreren ausländischen Universitäten als Leitfaden bei den öffentlichen Vorlesungen wählte, sondern auch daraus, daß ihm mehrere Einladungen und ehrenvolle Anträge vom Auslande her zu Theil wurden, und zwar im Jahre 1814 von Seiten Rußlands,

Digitized by Google

und zweimal von Seiten Preußens, zuerst im Jahre 1819, wo er aufgefordert wurde, das Lehramt der praktischen Heilkunde und der Klinik an der Universität Bonn anzutreten, und später im Jahre 1823, wo er die vortheilhafteste und mit großen Auszeichnungen verknüpfte Einladung, die Direction der königlichen Charité und eine Professur der Heilkunde zu Berlin zu übernehmen, erhielt, Anträge, die er zum sprechenden Beweise ungeheuchelter Liebe und Anhänglichkeit für sein zweites Vaterland und dessen Monarchen jederzeit ohne alle Nebenrücksicht ablehnte.

Im Jahre 1829 ward ihm, nach der Beförderung des Regierungsrathes und Professors Edlen von Raimann zum k. k. Leibarzte, von der Direction des medicinisch-chirurgischen Studiums die provisorische Besorgung des Lehramtes der ärztlichen Klinik und speciellen Therapie im Wiener allgemeinen Krankenhause übertragen. Dieser seiner Lieblingsbeschäftigung weihte er sich nun ganz. Allein so ununterbrochenen Anstrengungen in der Erfüllung seines Berufs, so unermüdetem Streben, seine Kenntnisse immer noch mehr zu erweitern und zu vervollkommnen, um im vollsten und edelsten Sinne des Wortes den ihm vertrauenden Schülern Lehrer und Muster, der leidenden Menschheit Helfer und Retter zu seyn, erlagen endlich seine körperlichen Kräfte. Der Edle ward zu Wien am 5. März 1830, im 58sten Jahre seines nur der Wissenschaft und dem Wohle der Menschheit geweihten Lebens, durch einen Nervenschlag von dem Schlauplatze seines heilbringenden, menschenfreundlichen Wirkens abgerufen.

Hartmann verband mit einer nicht gewöhnlichen allseitigen Bildung seltene medicinische Kenntnisse, eine tiefe Einsicht in die Natur und einen scharfen Blick in das Wesen der Krankheiten. Sein Betragen war natürlich, schlicht, einfach, und durch Leutseligkeit, anspruchslose Bescheidenheit und ächte Humanität gewann er nicht allein das Zutrauen der Leidenden, sondern auch die Liebe und Achtung Aller, die mit ihm in irgend eine Verbindung traten. An seinem Grabe weinten seine Gattin und seine Nichte, trauerte die Universität, deren Zierde er war, klagten unzählige Nothleidende, denen er Freund und Retter geworden war.

Digitized by Google

Seine Schriften erschienen vom Jahre 1802 bis zum Jahre 1829 in folgender Ordnung:

Analyse der neueren Heilkunde des Brown'schen Systems. 2 Theile. 8. Wien, 1802.

Glückseligkeitslehre für das physische Leben des Menschen. gr. 8. Dessau und Leipzig, 1808.

Sicherungsanstalten und Verwahrungsmittel gegen Nerven- und Faulfieber. gr. 8. Olmütz 1810.

Theorie des ansteckenden Typhus und seine Behandlung. gr. 8. Wien, 1812.

Theoria morbi s. pathologia generalis. 8. maj. Viennae 1814. Edit. II. Cum effigie auct. Viennae 1828.

Pharmacologia dynamica. II. Volumina. 8. maj. Viennae 1816. Edit. II. Viennae 1829.

De mente humana, vita physica altiore, oratio academica. 8. maj. Viennae 1816.

Der Geist des Menschen in seinen Verhältnissen zum physischen Leben. gr. 8. Wien 1820. 2te vom Verf. selbst vermehrte Auflage. gr. 8. Wien 1832.

Theorie der Krankheiten oder allg. Pathologie. Frei aus dem Lateinischen vom Verf. gr. 8. Wien 1823.

Folgende Aufsätze lieferte Hartmann in periodische Schriften:

Von dem Einflusse der Philosophie auf die Theorie der Heilkunde. Medicinisch-chirurgische Zeitung, 1805.

Bemerkungen über die Natur und Heilung des ansteckenden Typhus. Ebendaselbst, 1807.

Beiträge zur Theorie der Heilkunde. Med. Jahrbücher des k. k. österreichischen Staates, Band 2.

Der Lebensproceß. Ebendaselbst, Band 3.

Die Heilung der Krankheiten nach der Regel und nach der Mode. Abhandlungen und Beobachtungen von österreichischen Aerzten. Band 4.

Nachgelassene Schrift.

Therapia generalis. 8. maj. Lipsiae 1835.

Digitized by Google

# Inhalt.


Seite

Vorrede des Verfassers . . . . . 1
Einleitung . . . . . 9

## Erstes Kapitel.

Die natürliche Bestimmung des Menschen . . . . . 13

## Zweites Kapitel.

Von dem Einflusse der Kultur auf die Glückseligkeit des Menschen . . . . . 34

## Drittes Kapitel.

Von der natürlichen Lebensart des Menschen . . . . . 45

## Erste Abtheilung.

Naturgemäße Befriedigung der thierischen Bedürfnisse und Triebe des Menschen.

### Erstes Kapitel.

Vom Genusse der Wärme und der Luft . . . . . 55
Die Wohnung des Menschen . . . . . 58
Die Kleidung . . . . . 72
Von der Pflege der Haut und der Haare . . . . . 83
Vom Putzen der Zähne . . . . . 91
Vom Baden . . . . . 93
Von dem Lager . . . . . 100

### Zweites Kapitel.

Von dem Genusse der Nahrung.

Von den Speisen . . . . . 104
Vom Getränke . . . . . 124

### Drittes Kapitel.

Von den Ausleerungen und der monatlichen Reinigung . 138

### Viertes Kapitel.

Von der naturgemäßen Befriedigung des Geschlechtstriebes 146
Widernatürliche Befriedigung des Zeugungstriebes . . . 165

Ursachen derselben

1. Uebermäßige Bevölkerung der Städte . . . . . 179
2. Geburt und Erziehung . . . . . 180
3. 4. 5. Zu frühe Entwickelung der Seelenkräfte; Verzärtelung der Sinne und Phantasie; Mangel an moralischer Bildung . . . . . 184
6. Verführung aller Art . . . . . 184
7. Unglückliche Ehen . . . . . 192


Digitized by Google

Seite
Gezwungene Ehen . . . . . 194
Kinderlose Ehen . . . . . 197
Ungleiche Ehen . . . . . 198
Ungesunde Ehen . . . . . 198

Fünftes Kapitel.
Mittel, in der Ehe glücklich zu leben . . . . . 201

Sechstes Kapitel.
Naturgemäßes Verhalten während der Schwangerschaft . 212

Siebentes Kapitel.
Verhalten während der Niederkunft und im Kindbette . . 228

Achtes Kapitel.
Von der Lebensart des Menschen als Säugling . . . . 237

Zweite Abtheilung.
Naturgemäße Ausbildung und Befriedigung der geistigen Anlagen und Triebe des Menschen.

Erstes Kapitel.
Von der willkührlichen Bewegung des Menschen durch die Muskeln . . . . . 269

Zweites Kapitel.
Von der Ausbildung der Sinne.
Ausbildung der äußern Sinne . . . . . 289
Kultur der innern Sinne, der Phantasie, des Gedächtnisses 302

Drittes Kapitel.
Von der höhern Geistesthätigkeit, vom Studiren und Nachdenken . . . . . 307

Viertes Kapitel.
Moralische Bildung. Beherrschung der Leidenschaften . . 323

Fünftes Kapitel.
Von der naturgemäßen Erziehung . . . . . 344

Sechstes Kapitel.
Zerstreuungen und Erholungen . . . . . 356

Siebentes Kapitel.
Vom Schlafe . . . . . 361

Anhang.
Von den Anlagen zu Krankheiten . . . . . 365

Digitized by Google

# Vorrede des Verfassers.

Der Titel dieses Buches klingt etwas hoch, das fühle ich; und doch würde ich mich vor dem ganzen Publikum in die Seele schämen, wenn er nichts, als ein käuferlockendes Aushängeschild wäre. Mir ist es mit den Aufgaben, welche durch denselben ausgesprochen werden, vollkommener Ernst gewesen, und ich habe an der Lösung derselben mit dem besten Willen gearbeitet.

Was ich mir bei diesem Werke hauptsächlich vorbehalten haben will, ist, daß man es nicht mit den gewöhnlichen medicinischen Volksschriften in eine Reihe stelle; denn sein Hauptverdienst soll darin bestehen, den gesunden Nichtarzt von der Medicin ganz unabhängig zu machen und den Schaden zu verbessern,

oder zu verhüten, zu dem die Mehrheit der mediciniſchen Volksſchriften Anlaß gegeben hat, oder noch geben kann.

Daß diejenigen von dieſen, welche ſich damit abgeben, Erkenntniß der Krankheiten und ihre Heilungsart dem Nichtarzte beizubringen, zu den gefährlichſten Mißgriffen und zur menſchenverderbenden Quackſalberei führen, iſt bereits allgemein anerkannt und durch die traurigſten Erfahrungen beſtätigt. Aber auch die beſſeren, welche die löbliche Abſicht haben, den Menſchen mit den Quellen der Geſundheit und Krankheit und mit den Mitteln, jene zu erhalten, dieſe zu verhüten, bekannt zu machen, theilen faſt alle den Fehler mit einander, daß ſie von dem Gebiete der heilkundigen Theorie ausgehen und ihre Vorſchriften auf die Grundſätze derſelben ſtützen. Dieſe, entweder ſelbſt nicht hinlänglich begründet, oder einſeitig, oder nur halb verſtanden, ſind als Eigenthum des Laien immer mißlich und verleiten immer zu verkehrter Anwendung und widernatürlicher Lebensweiſe. Daher kommt es denn, daß man bald durch Wärme, bald durch Kälte, bald durch herzſtärkende Balſame, Eſſenzen und Elixire, bald durch Abführen, Blutlaſſen und Blutreinigen, bald durch Fleiſch und Wein, bald durch Pflanzenkoſt und Waſſer ſich gegen Krankheit und Tod hinlänglich geſichert glaubt. Was aber noch das Schlimmſte iſt, es ſind die Aerzte in ihrer Unvorſichtigkeit, beſonders in neueren Zeiten, ſo weit gegangen, ihre theoretiſchen

Digitized by Google

Streitigkeiten vor die Augen des großen Publikums zu bringen, und dieses wohl gar, wo es thunlich war, mit in dieselben hinein zu ziehen. Dadurch haben sie diesem Zweifel und Mißtrauen gegen die medicinische Theorie und alles, was damit in Verbindung steht, eingeimpft und es dahin gebracht, daß Viele allen Glauben an die Aerzte und ihre Lehre abgeworfen haben, sich in Rücksicht auf ihr physisches Wohl dem Ungefähr preisgeben und ohne Grundsätze und Ordnung in den Tag hinein leben.

In dieser Lage ist das Wohl des Nichtarztes von allen Seiten mit Unsicherheit umgeben, und immer fühlbarer wird das dringende Bedürfniß eines Leitfadens, welcher den Menschen, unabhängig von aller Theorie der Medicin und bei allem Wechsel derselben, immer gleich wahr und zuverlässig durch die Gefahren des Lebens hindurch führt. Der Einfluß eines Werkes, welches diesen Leitfaden entwickelt, auf das Wohl der Menschheit ist zu groß, und die Aussicht auf das viele Gute, das aus demselben aufkeimen könnte, zu reizend, als das ich mich des Gedankens, dasselbe zu Stande zu bringen, hätte entschlagen können.

Wohin aber soll der Mensch sich wenden, wenn er außer der Schule der Aerzte und Diätetiker sichere Vorschriften zu einem gesunden und frohen Leben finden



Digitized by Google

will? Wohin anders, als an die Natur! Denn diese war es, die den Menschen Gesundheit und Leben bis in das späteste Alter erhielt, eh es noch Aerzte und Diätetiker gab, die sie da erhält, wo beide noch nicht vorhanden sind, und die sie erhalten wird bei allen Metamorphosen, denen Heilkunde und Diätetik noch unterworfen seyn werden. Die natürlichen Gefühle, Triebe und Anlagen des Menschen, sie sind seine sichersten Führer bei allen Schritten, welche er im Leben thut. Sie sind die Grundlage dieses Werkes, und wenn ich mich hier und da in theoretisch-medicinische Erläuterungen einlasse, so gehören diese nicht zum Wesen der Schrift und können füglich weggenommen werden, ohne daß die Grundlage selbst eine Lücke erhielte. Sie sind nur gelegentlich angebracht, wo ich mit den übeln Folgen einer naturwidrigen Lebensweise drohe, blos um meinen Lesern Zutrauen zu meinen Worten einzuflößen, wenn sie sehen, daß ich das, was ich sage, nicht aus der Luft greife, sondern überall einem competenten Richter zur Rede stehen kann.

Uebrigens soll dieses Buch nicht blos lehren, wie man Gesundheit erhalte und das Leben verlängere, denn dann wäre es neben den vortrefflichen Schriften, welche wir für diesen Zweck besitzen, überflüssig. Sein Plan greift weiter und strebt höher. Der Mensch darf nicht leben wie eine Pflanze; das Leben ist ihm nicht gegeben,

Digitized by Google

um es, wie der Geizige seinen Wucherschatz, voll Aengstlichkeit zu verwahren, ohne es zu genießen und anzuwenden. Unabläſſig treibt ihn sein Innerſtes zum Wirken und Schaffen; laut ruft ihm die Natur zu, daß er genieße und durch Genuß Kraft erwerbe zu Thaten, die ihn zum Herrn der Erde erheben und ihn würdig machen, das Mittelglied zwiſchen dieſer und einer höheren Welt abzugeben. Wie er dies vermöge; wie er ſich an jeder Blume erquicke, an jeder Frucht ſich labe, die an dem Pfade ſeines Erdenlebens blüht und reift; wie er mit allen ſeinen Kräften wirken und ſeine menſchliche Sphäre ausfüllen möge, bis an ihre äußerſte Gränze, ohne ſich Leiden und Hinfälligkeit an Körper und Geiſt zuzuziehen; wie vielmehr beide, mitten in Genuß und Thaten, gedeihen und an Wohlſeyn und Kraft wachſen können: dies ſind die wichtigen Geheimniſſe, deren lange gewünſchte Enthüllung dieſes Buch nach einer einfachen Rückſprache mit der Natur übernommen hat. So kühn dieſes Verſprechen auch immer ſeyn mag, ſo hoffe ich doch, meine Leſer werden dieſe Blätter nicht unbefriedigt aus den Händen legen.

Eine gerechte Kritik ſcheue ich keineswegs, denn ich weiß, daß dieſe Schrift, bei allen ihren Mängeln, doch ihren Hauptzweck nicht ganz verfehlen kann. Auch wird der unbefangene Richter die Reinheit meiner Abſicht und das wahre Ziel meines lebendigen Strebens

Digitized by Google

nicht verkennen, welches blos darin beſteht, die überhand nehmenden Leiden der Menſchheit zu vermindern und die noch immer kümmerlich fortkommenden Freuden derſelben auf einen gedeihlicheren Boden zu verpflanzen und ſorgfältiger zu pflegen.

Der Verfaſſer.

Digitized by Google

# Einleitung.

Digitized by Google

Digitized by Google

# Einleitung.

Jedes belebte Wesen ist der Mittelpunkt eines Kreises, in welchem es lebt, wirkt, gedeiht und seiner Vollendung entgegen reift. In diesem Kreise befinden sich die Mittel zu seiner Erhaltung und die Gegenstände, welche seine Kräfte erwecken und durch Thätigkeit vervollkommnen. Einen solchen Lebens- und Wirkungskreis hat die Natur um jedes lebende Wesen gezogen, und nur in ihm kann es gesund, stark und froh dem Ziele entgegenwallen, welches sie ihm vorgesteckt hat, ohne Gefahr, auf seiner Bahn durch Schwäche und Schmerzen zurückgehalten zu werden, oder sein Ziel ganz zu verfehlen. Wird es aber dem Schooße der Natur gewaltsam entrissen, dann folgen ihm bald Hinfälligkeit, Krankheit und Tod, oder doch gänzliche Abartung von seiner ursprünglichen Schönheit, Stärke, Gewandtheit und Lebhaftigkeit. Auch der Mensch ist aus den Händen der Natur gekommen, und sie, die für die Erhaltung des Grases und der Mücke sorgt, sollte sie den Menschen dem Ungefähr hingeworfen haben, wie ein Werk, dessen sich sein Urheber schämt, wie ein Kind, das eine grausame Mutter nur geboren hat, um es am Wege aus-

Digitized by Google

zusetzen, wo es hülflos liegt, bis der Zufall sich seiner erbarmt, oder es umbringt? Wer diesem Gedanken auch nur einen Augenblick Raum geben wollte, der hat sicher noch keinen Blick in das Heiligthum der Natur gethan, der ahnet nicht von fern die unendliche Weisheit, welche in allen ihren Werken herrscht, welche kein Geschöpf ins Daseyn hervorgehen läßt, ohne in und um dasselbe die Mittel zu seiner Erhaltung und zu der Entwickelung seiner Kräfte gelegt zu haben. Also auch der Mensch liegt bei seiner Entstehung am Busen der Natur; hier öffnet sich ihm die reichste Quelle der Lebensfülle, der Kraft, des Genusses und der Glückseligkeit, und wenn Schwäche, Leiden und Elend sich seiner bemächtigen, dann kann er sicher seyn, daß er sich der pflegenden Hand der Natur bereits entwunden hat.

Betrachtet man das Menschengeschlecht in Hinsicht auf körperliche Gesundheit, so kommt uns bald die traurige Ueberzeugung entgegen, daß der Mensch seinem Körper nach um so elender sey, je höher er in der sogenannten Verfeinerung gestiegen ist. Wie wenig wußte der nicht einmal halbkultivirte glückliche Bewohner der Südseeinseln von Krankheiten, und wie zahlreich ist das Heer von körperlichen Uebeln, welches die überfeinen Bewohner der europäischen großen Städte umlagert? Diese Beobachtung, daß Verfeinerung des Menschen und Hinfälligkeit des Körpers immer gleichen Schrittes neben einander hergehen, hat nachdenkende Menschen bald auf den Schluß geführt, durch die Verfeinerung müsse der Mensch von seiner natürlichen Lebensart abgewichen seyn, und dies Entweichen aus dem geheiligten Kreise der Natur sey die Quelle des unübersehbaren Unheils, das den verfeinerten Menschen unter den mannigfaltigsten Ge-

Digitized by Google

stalten plage. Das einzige Mittel, seine ursprüngliche Körperstärke und Vollkommenheit wieder zu erhalten, sey die Rückkehr zu jener Lebensart, welche die Natur vorgeschrieben habe. Ein Rückblick auf die stets gleiche Sorgfalt und Sicherheit, mit welcher diese alle übrigen lebenden Wesen, Pflanzen und Thiere erschafft, erhält, vervollkommnet und ihrem Ziele entgegenführt, und ein Seitenblick auf die Unsicherheit, mit welcher der Mensch an der Hand der Kunst einen jeden Schritt im Leben wandelt, machte Manchen für diesen Rath empfänglich und begierig, sich wieder in die Arme der guten Mutter zu werfen und den Gesetzen zu huldigen, welche sie in Rücksicht auf Lebensart vorgeschrieben hat.

Die erste Frage, die sich ihm bei diesem Entschlusse aufdrang, war wohl natürlich die: Welches ist die dem Menschen von der Natur vorgeschriebene Lebensart? Da ihm die Beantwortung dieser Frage nicht so leicht wurde, als er anfangs wähnte, so hoffte er am zuverlässigsten darüber aufgeklärt zu werden, wenn er sich mit ihr an die Philosophen wendete. Aber auch diese wurden durch dieselbe in nicht geringe Verlegenheit gesetzt, und da es zur Lösung der Aufgabe kam, so fiel diese so verschieden aus, das der Laie, nachdem er den Ausspruch des Orakels eingeholt hatte, um nichts klüger wurde, als er vorher gewesen war. Die Lebensart des Menschen müsse dem Endzwecke angemessen seyn, zu welchem er von der Natur bestimmt ist; darin kamen sie alle überein; aber — was ist der Zweck des menschlichen Daseyns? Diese Frage war der Standpunkt, bei welchen sich die Parteien trennten und zwei ganz entgegengesetzte Wege einschlugen. Bei der einen war Geistesveredelung der Hauptzweck des menschlichen Daseyns,

Digitized by Google

und ihm mußte des Menschen Lebensweise nachstreben. Dieser Bestimmung gemäß mußte sein ganzes Thun einen viel angestrengteren und höheren Schwung nehmen, als nach der Lehre jener, die das schöne Menschengeschöpf unter die niedrigen Thiere hinabwarfen und es blos zum Essen, Trinken, Kindererzeugen, Schlafen und Sterben gemacht glaubten.

Digitized by Google

## Erstes Kapitel.

### Die natürliche Bestimmung des Menschen.

Wenn der Mensch einmal zum vollen Bewußtseyn seiner Menschheit gelangt ist, so entwickelt sich aus diesem Bewußtseyn, so sicher wie aus der vollendeten Blume die Frucht, der fragende Gedanke: Zu welchem Zwecke bin ich in der Welt? Hat er sich einmal diese Frage aufgeworfen, so wird sie von nun an die wichtigste Angelegenheit seines Lebens. Wir, die wir darauf ausgehen, den Menschen auf die Bahn der Natur zurückzuführen, dürfen die Beantwortung dieser Frage nicht in den Schulen der Philosophen suchen, sondern müssen uns unmittelbar an die Natur selber wenden, um aus ihrem eigenen Munde zu hören, welche Absichten sie mit uns habe. Es kommt hier nur darauf an, ihre Sprache verstehen zu lernen, und man irrt sich, wenn man hierbei Schwierigkeiten fürchtet; denn die Sprache der Natur ist nur erhaben durch ihre Einfachheit, nur göttlich durch ihre Untrüglichkeit. Aber nicht mit Worten spricht die Natur, sondern nur in ihren Werken; in ihren Wirkungen muß man sie belauschen, wenn man die Zwecke ihres Wirkens errathen will. Wer

Digitized by Google

einmal in dieser Sphäre zur Würde des Sehers erhoben worden ist; wer in allen Anstalten der Natur das Hinstreben nach einem einzigen, großen Plane entdeckt; wer überall jede Kraft auf das Genaueste an den vorgeschriebenen Platz treten und die ihr zugetheilte Wirkung unfehlbar leisten sieht; wer im Stande ist, aus dem gegebenen Mittel seinen Zweck mit Zuverlässigkeit zu berechnen: dem sind die Bildung des Menschenkörpers, die natürlichen Anlagen und Triebe des Menschen, die Verhältnisse, in welche er von der Natur gesetzt worden ist, eben so viel leuchtende Charaktere, die er nur zusammensetzen darf, um die Bestimmung seines Erdendaseyns mit einem Blicke zu übersehen.

Wie viel Licht die natürliche Bildung eines Thieres z. B. über dessen Bestimmung verbreite, dies wissen diejenigen am besten, welche mit der beschreibenden Naturkunde (Naturgeschichte) vertraut sind. Wer nie einen Vogel fliegen gesehen hätte, der würde seine Bestimmung zum Fliegen schon durch die Betrachtung seines Körperbaues erkennen. Das große, leichte Federkleid, die Schwung- und Ruderfedern, die Luftbehälter, die mit den Lungen und Knochen in Verbindung stehen und nach Willkür mit Luft gefüllt werden können, und zwar mit einer Luft, welche, durch die Wärme des Vogels sehr verdünnt, die Last des Körpers beträchtlich erleichtert, alles dies, sage ich, würde ihn bald belehren, daß der Vogel zum Schweben in der Luft gemacht sey. Aber es giebt der Vögel viele Geschlechter und Arten, deren jede ihre eigenthümliche Lebensart hat; ihr möchtet diese auf der Stelle von einem neu entdeckten Vogel wissen. Hier kann euch nur die Betrachtung

Digitized by Google

seines Baues schnelle und zuverlässige Auskunft geben. Der Vogel hat z. B. einen starken, krummen Schnabel, starke, knorrige Füße mit großen, gebogenen, scharfen Klauen, ein drohendes, durchdringendes Auge. Nur diese Theile dürft ihr betrachtet haben, und ihr werdet wissen, daß Mord und Raub die natürliche Lebensart des Vogels sind. Beispiele dieser Art giebt es so viele, und sie liegen selbst der oberflächlichsten Beobachtung so nackt da, daß ich nicht nöthig habe, sie hier zu häufen, um meinen Lesern die Ueberzeugung abzugewinnen, daß die Bildung eines Thieres auf dessen Bestimmung hinweise, und sie auf den Schluß zu führen, daß sich auch aus dem Baue des Menschen sichere Aufklärung über dessen natürliche Bestimmung erwarten lasse.

Meine Leser hier mit der Beschreibung der menschlichen Organisation zu unterhalten, würde wohl ganz am unrechten Orte seyn, und sie würden höchst wahrscheinlich keinen andern Gewinn, als Langeweile davon haben, indem bloße Beschreibungen entweder keine oder doch sehr verkehrte Begriffe von derselben beibringen können, und von diesem unaussprechlich wunderbaren Werke, bei dessen Schöpfung sich die Natur erschöpft hat, durch todte Beschreibungen unvollkommene Begriffe veranlassen, heißt es verunehren. Man muß es gesehen, alle seine Theile Jahre lang untersucht, bis in die feinsten Verwickelungen entwickelt haben, wenn man bei seiner äußersten Feinheit und Zartheit seine Stärke und Dauer, bei den mannigfaltigsten Zusammensetzungen und Verwickelungen seine große Einfachheit, bei der scheinbaren Verwirrung die genaueste Ordnung, und bei der auf den ersten Blick sich zeigenden Nachlässigkeit eine durch den menschlichen Geist nie erreichbare Zweckmäßigkeit anstau-

Digitized by Google

nen will. Für meine Leser und für meinen Zweck wird es vorerst hinlänglich seyn, wenn ich alle Organe des Menschenkörpers in zwei große Klassen theile, von denen die eine die Lebensorgane, die andere aber die Denk- und Willensorgane enthält. Von den Lebensorganen ist eine Abtheilung zur Hervorbringung des lebenden Körpers bestimmt, die andere zur Ausbildung und Erhaltung desselben: für den ersteren Zweck gehören die Zeugungsorgane, für den letzteren die Organe der Verdauung, der Blutbereitung und Blutaustheilung und die Ausscheidungs- oder Secretionsorgane. Für die Verdauung, welche kein anderes Geschäft hat, als die aus dem Pflanzen- oder Thierreiche genommenen Nahrungsmittel in Milch zu verwandeln, sind thätig der Mund, der Schlund, der Magen, die Gedärme, die Leber, die Milz, die Bauchspeicheldrüse; zur Bereitung und Austheilung des Blutes sind die Blut- und Pulsadern, die Lungen und das Herz (vielleicht auch die Leber) da. Außerdem sind noch eine Menge Ausscheidungsorgane durch den ganzen Körper zerstreut, welche den Dienst haben, aus dem Blute nicht nur mannigfaltige, zu den mannigfaltigen Lebensverrichtungen nöthige Flüssigkeiten, z. B. Schleim, Speichel, Magensaft, Galle, Gelenkfeuchtigkeiten u. s. w., sondern auch die unbrauchbar gewordenen Stoffe und Auswürfe, als Urin, Ausdünstung u. a. abzusondern und an den Ort ihrer Bestimmung zu fördern. Zu den Denk- und Willensorganen gehört der größte Theil des Gehirn-, Nerven- und Muskelsystems.

In Rücksicht auf die Lebensorgane hat der Mensch vor den vollkommeneren Thieren, d. i. den Säugethieren,

Digitized by Google

besonders vor einigen Klassen derselben, keinen Vorzug, vielmehr findet sich in der Hauptsache unter beiden die vollkommenste Gleichheit; dagegen aber zeichnen sich seine Denk- und Willensorgane vor jenen aller Thiere der Erde durch Größe, Reichthum, künstlicheren Bau und Vollendung so sehr aus, daß er sich dadurch als das vollkommenste Wesen der Erdenschöpfung und als ein Thier von einer ganz anderen und höheren Art beurkundet. Der Mensch ist also Thier, und in soweit er Thier ist, muß er leben wie ein Thier, und da wir wissen, daß andere Thiere vom Pfade der Natur sich nicht verirren, so kann er, wo es ihm an einem anderen sicheren Wegweiser fehlt, in allen jenen Verrichtungen, die er mit den Thieren gemein hat, diese zum Muster nehmen. Der Mensch ist aber auch mehr als Thier; durch seine ungleich vollkommeneren Denkorgane tritt er in eine viel höhere Wirkungssphäre, als alle lebenden Wesen der Erde; sein Lebens- und Wirkungskreis kann daher nicht blos auf das Thierische eingeschränkt bleiben, er muß sich dem Geistigen öffnen und menschlich werden, und in allen Fällen, wo das blos Thierische dem rein Menschlichen in den Weg tritt, muß, wenn der Mensch seinem von der Natur gesetzten Ziele näher kommen will, das erstere dem letzteren untergeordnet werden.

Schon diese kunstlose, einfache Ansicht zeigt die Voreiligkeit und Einseitigkeit des Schlusses, welchen manche gelehrte Leute aus der Aehnlichkeit des Menschen mit den Thieren gezogen haben: der Mensch sey zu nichts Anderem und zu nichts Besserem in der Welt, als jedes andere Thier des Feldes; er müsse auf allen Vieren kriechen, im Walde wohnen, Früchte und Wurzeln essen, sein Geschlecht vermehren, schlafen und ja nicht weiter

denken, als seine Sinne reichen; er thue, mit einem Worte, genug auf dieser Erde, wenn er das thue, was jeder Pongo, Orang-Outang, Waldteufel, oder wie die Affen alle heißen, verrichtet, denen nämlich der Mensch in Rücksicht seiner körperlichen Gestaltung am nächsten komme. Aber nicht zufrieden, den Menschen mit den Affen in eine Reihe gestellt zu haben, gingen die Philosophen noch weiter und scheuten sich nicht, sich und ihre Brüder so weit in der Schöpfung herabzusetzen, daß sie Affen als ihre Urahnen aufführten und behaupteten, der Mensch sey nichts, als ein kultivirter Affe; durch einen Zufall habe dieser jenen Muskel, durch welchen der Daumen in die Hand gezogen wird, und den man im gemeinen Leben gewöhnlich die Maus nennt, vorzüglich geübt und sich dadurch zu künstlichen Arbeiten geschickt gemacht. Im Vertrauen auf seine Gewandtheit habe er nun angefangen, stärkeren Thieren nachzustellen; es sey ihm bald gelungen, die dümmsten derselben zu unterjochen und nach seiner Willkür (zur Viehzucht) zu benutzen; von da sey er zum Ackerbaue, zum Handel, und so von Stufe zu Stufe bis zum Gipfel der Kultur gestiegen, zugleich aber auch von der Glückseligkeit eines Affen zur Armseligkeit eines kultivirten Menschen herab gefallen. Was doch der Zufall nicht alles vermag! Mehr noch, als die Kräfte der allmächtigen Natur! Schade nur für die ganze Hypothese, daß der Zufall seit einigen tausend Jahren sein Kunststück nicht wiederholt und, so weit Menschenwissen reicht, auch nur einen einzigen Affen zu einem halbweg leidlichen Menschen umgeschaffen hat. Schade, daß man alle Anstrengungen und Künste der menschlichen Erziehung vergebens in Thätigkeit setzt, wenn man dem gelehrigsten Affen, der sich von Jugend

Digitized by Google

auf in menschlicher Gesellschaft befand, die menschliche Sprache beibringen will.

Und ist denn wirklich der Mensch dem Affen in Rücksicht des Baues so nahe verwandt, daß man dadurch berechtigt wäre, beide in ein Geschlechtsregister zu schreiben? Unbegreiflich bleibt es immer, wie sich der menschliche Geist zu dieser widersinnigen Behauptung verirren konnte. Nicht nur die feinere Zergliederung des Menschen- und Affenkörpers, sondern selbst die flüchtigste Uebersicht und Vergleichung derselben reißt uns sogleich zu der Ueberzeugung hin, daß sich trotz mancher Aehnlichkeit doch noch eine unüberspringbare Kluft zwischen beiden befinde. Die Eigenthümlichkeiten und Vorzüge, welche den Menschen vor dem Affen und zugleich vor dem ganzen übrigen Thierreiche auszeichnen, sind folgende:

Erstens, sein aufrechter Gang. Aber hier erhebt sich schon wieder die Stimme einiger Gelehrten gegen uns: der Mensch sey nicht zum aufrechten Gange geschaffen. Und warum denn nicht? Die Gründe, welche man gegen den aufrechten Gang des Menschen hervorzieht, sind so hinkend, und jene, welche für ihn sprechen, so sonnenklar, daß es einem Ueberwindung kostet, wenn man sich enthalten will, eine solche Behauptung für Unsinn zu erklären. Auf den ersten Blick sieht man, 1) daß die Füße dazu gemacht sind, den Körper allein zu tragen; das beweisen die breiten Fußsohlen, die Länge und Stärke der Knochen, die Einrichtung der Gelenke, die vielen und starken Muskeln der Füße, die breiten Hüften u. s. w.; 2) daß die Hände zum Gehen ganz untauglich sind; das bezeugen die kürzeren und schwächeren Knochen, auf die doch bei dem vierfüßigen Gange des Menschen die größte Last zu liegen käme, die gerin-

gere Anzahl der Muskeln, die Lage der Gelenke, der Bau der Hände, welche mit Füßen nicht die entfernteste Aehnlichkeit haben, und deren Fläche nicht ohne die gewaltsamste und widernatürlichste Anstrengung auf die Erde aufgesetzt werden kann, die Länge der Finger, die Stellung des Daumens; 3) ein Mißverhältniß zwischen Händen und Füßen, das dem vierfüßigen Gange die größten Hindernisse in den Weg legt. Wahrhaftig, die Natur, welche allen Thieren die bequemsten Werkzeuge zur Ortsveränderung mitgetheilt hat, hätte sich bei dem Menschen mit dieser Einrichtung sehr lächerlich gemacht. Denn wenn dieser mit geradgestreckten Hinterfüßen auftreten wollte, wie es alle vierfüßigen Thiere thun, so könnte er mit den vordern die Erde nicht erreichen. Ließe er sich aber auf die Vorderfüße nieder, so müßte er, wenn er auf den hintern Plattfuß auftreten wollte, die Beine im Kniegelenke so sehr biegen, daß eine Menge von Muskeln und die Hälfte des ganzen Fußes überflüssig würden. Ohne dieses kann er den Plattfuß gar nicht benutzen und muß entweder auf den Knieen, oder mit rückwärts gestreckten Füßen auf den Zehen gehen. Er mag nun von allen diesen Stellungen wählen, welche er immer will, so werden durch jede die Gelenke und Muskeln der obern und untern Gliedmaßen auf das Widernatürlichste gespannt, gezerrt und angestrengt, die Bewegung selbst aber recht ausgesucht gefesselt und erschwert. Die Wahrheit hiervon kann Jeder augenblicklich recht stark fühlen, wenn er den Gang auf Vieren in seinem Zimmer versuchen will.

Wäre endlich dem Menschen der vierfüßige Gang von der Natur angewiesen, so bekäme sein Angesicht die zweckwidrigste Stellung. Augen und Nase, die bei allen

andern nur einigermaßen vollkommenen Thieren vor- und aufwärts gerichtet sind, wie es ihre Bestimmung fordert, würden sich bei dem Menschen gegen die Erde zu neigen und den Wirkungskreis seiner Sinne auf das Engste beschränken. Und doch will man behaupten, der Mensch würde in seinem wilden Naturstande viel schärfere Sinne haben, als der kultivirte!

Schon das bisher Angeführte — wenn man auch hundert andere Beweise, welche Anatomen und Anthropologen für unsern Satz aufstellen, und die ich für meine Leser weder anführen wollte, noch konnte, übergehen will — wird hinreichen, jedem Unbefangenen ein mitleidiges Lächeln über jene Philosophen abzulocken, die dem Menschen kein besseres Mittel zu seiner Glückseligkeit vorschreiben können, als den Gang auf allen Vieren.

Aber, wird sich Mancher denken, ist das nicht alles leeres Stroh, das der Verfasser bisher so sorgfältig gedroschen hat? Was frommt es ihm, wenn er die Nothwendigkeit des aufrechten Ganges für den Menschen unerschütterlich hingestellt hat? Allerdings nutzt es mir und Jedem; denn aus ihr folgt schon der zweite Vorzug des Menschen vor allen übrigen Thieren, der ganz freie Gebrauch zweier vollkommenen Hände. Hände hat freilich der Affe auch, aber sie sind weder so verhältnißmäßig gebaut, als die menschlichen — sie sind lang, tief gefurcht, haben einen sehr kleinen Daumen — noch steht ihm der ganz freie Gebrauch derselben zu Gebote, denn er braucht seine Hände zum Klettern auf Bäume, welche sein natürlicher Aufenthalt sind. Der Mensch hingegen hat die Arme zum Tragen und Bewegen seines Körpers nicht nothwendig; um Nahrung zu fassen und sie zum Munde zu führen,

Digitized by Google

hätten viel einfachere Werkzeuge hingereicht. Der künstliche Bau und die symmetrische Gestaltung der Hände, die außerordentliche Beweglichkeit derselben nach allen Richtungen, welche sie durch die mannigfaltigsten Gelenke und Muskeln erhalten, ihr feines Gefühl, die Stellung des Daumens und seine Stärke, alles dies deutet auf eine höhere Bestimmung der menschlichen Hände, auf die Bestimmung derselben zu mechanischen Künsten.

Ein anderer, nicht weniger wichtiger Vortheil, welchen der Mensch durch seinen aufrechten Gang gewinnt, ist die erhabene Stellung seines Hauptes und der größere Horizont, welchen seine edleren Sinne, Gesicht und Gehör, durch sie erhalten. Auf allen Vieren kriechend würde der Mensch nur die ihm sehr nahe liegenden Gegenstände wahrnehmen. Sein Auge, am Boden klebend, würde nur wenig sehen, sein Ohr, von allen höheren und niederen Gegenständen umgeben, würde nur von wenigen Schallstrahlen getroffen. Wie viele Gefahren würden ihn nicht überraschen, ehe er sie ahnete? Stumpfsinnig und unglücklich würde der am Boden kleben, dem, wenn er aufrecht steht, die ganze Schöpfung, Erde und Himmel entgegen lachen. Da meldet sich ihm jedes Böse schon von Weitem, daß er ihm entfliehen, oder des Sieges gewiß entgegen treten könne; da lockt jedes Gute und Schöne schon in der Ferne; da strömen die Bilder in seine Seele und wecken den schlummernden Funken der erhabenen Vorstellungskraft. So werden demnach Sinnlichkeit und Begehrungsvermögen durch den aufrechten Gang auf eine höhere Stufe gehoben, und also wird schon durch diesen auf die Bestimmung des Menschen zur Geistesveredelung hingedeutet.

Noch sichtbarer aber wird diese Bestimmung durch

Digitized by Google

die wichtigste Eigenthümlichkeit der körperlichen Bildung des Menschen, durch sein großes, äußerst vollkommen organisirtes Gehirn. Unter allen Thieren der ganzen Erdenschöpfung hat der Mensch in Verhältniß zu den Nerven das größte und vollkommenste Gehirn. Wer da weiß, daß das denkende Wesen durch das Gehirn mit der übrigen Schöpfung in Verbindung steht; daß in diesem aller Stoff für das Denken aufgenommen, gesammelt und aufbewahrt wird; daß es dem Geiste gleichsam ein Spiegel der Schöpfung ist; wer es sich begreiflich machen kann, daß unter übrigens gleichen Umständen ein größeres Gehirn mehr sinnliche Bilder auffassen und bewahren kann, als ein kleineres; wer endlich Gelegenheit gehabt hat, sich durch vergleichende Beobachtungen an Thieren und Menschen zu überzeugen, daß die Größe des Gehirnes mit der Stärke und Vollkommenheit des Denkvermögens in der genauesten Verbindung steht: dem wird es leicht seyn, die Bestimmung des Menschen zu einer höheren Geistesthätigkeit schon in der bloßen Bildung seines Körpers, in seinem Gehirn- und Nervenbaue zu lesen.

In diesem großen Gehirne liegen nun die Organe der innern Sinne, der Phantasie und des Gedächtnisses, welche bei dem Menschen ohne Vergleich energischer sind, als bei allen übrigen Thieren.

Die Bildung des menschlichen Körpers unterscheidet sich ferner von jener aller übrigen Thiere durch die vollkommenere Bildung der Sprachorgane. Diese weisen auf eine vollkommenere Sprache hin, vollkommenere Sprache aber auf höhere Geistesthätigkeit. Am auffallendsten unterscheidet er sich durch dieses Merkmal vom Affen, von dessen Stimmwerkzeugen Camper's Zergliederungen erwiesen haben, daß sie zur Hervorbringung einer mensch-

Digitized by Google

lichen Sprache ganz untauglich sind. Wenn ich dem Menschen die Anlage zu einer vollkommeneren Sprache ausschließlich zueigne, so will ich den übrigen Thieren die Fähigkeit zu einer unvollkommenen Sprache dadurch nicht absprechen. Ich verstehe aber unter der vollkommeneren diejenige, welche aus Buchstaben Sylben, aus Sylben Wörter, und aus Wörtern Sätze zusammensetzt und dadurch nicht blos Gefühle und einfache Vorstellungen, sondern auch Begriffe, welche mehrere Vorstellungen, und Ideen, welche eine Mehrheit von Begriffen zusammenfassen, bezeichnet, und mit welcher die unvollkommenere Sprache der Thiere, die durch einfache Töne blos einfache Gefühle und Leidenschaften anzeigt, nur einen fernen und groben Vergleich aushalten kann. Indessen läßt sich wohl nicht bezweifeln, daß auch die Sprache der Thiere in den verschiedenen Thierklassen verschiedene Grade von Vollkommenheit zulasse, und, von diesem Gesichtspunkte aus betrachtet, scheinen mir besonders die Vögel auf einer höheren Stufe der Thierheit zu stehen, als man bisher zu glauben gewohnt war, denn ihre Sprache besitzt einen großen Reichthum von Ausdrücken, und wenn sich zwischen diesem und der Energie der Seelenthätigkeit ein gerades Verhältniß findet, was mir wenigstens so viel als gewiß ist, so lassen sich daraus für die Geisteskräfte der Vögel sehr vortheilhafte Folgerungen ziehen. Ihr ganzes Benehmen stimmt damit überein, und zuverlässig wird das jetzt so sehr rege gewordene Studium der Gehirnorgane Bestätigungen dafür finden.

Endlich unterscheidet sich der Körper des Menschen von jenem der Thiere noch durch seine Nacktheit und durch den Mangel an angeborenen Waffen. Jedem Thiere gab die Natur ein Kleid von Wolle, Haaren,

Digitized by Google

Federn, Stacheln, Schuppen, Schalen; einem jeden gab sie entweder Waffen, als Hörner, Rüssel, Hauzähne, scharfe Klauen, Stacheln, Gifte u. s. w., oder außerordentliche Stärke, oder Geschwindigkeit, oder doch einen sichern Aufenthalt. Alles dies versagte sie dem Menschen, nicht um ihn durch diese Armuth unglücklicher zu machen, als alle übrigen fühlenden Geschöpfe, sondern um ihn durch Noth zu zwingen, seine schlummernden Kräfte zu wecken und durch Anwendung seines geistigen Vermögens das zu ersetzen, was ihm die Natur aus der weisesten Absicht nicht gewährt hatte. Die Beleidigungen, welche sein nackter Körper von Hitze und Kälte, von Winden, Regen, Schnee und Hagel, von den schmerzhaften Stichen der Insekten zu dulden hatte, die Gefahren, womit reißende und giftige Thiere jede Stunde sein Leben bedrohten, zwangen ihn mit Gewalt auf die Verfertigung von Kleidern und Waffen zu denken. Wie wäre er aber dies im Stande gewesen, wenn er seine sinnlichen Vorstellungen nicht unter die Begriffe von Ursache und Wirkung hätte bringen, seinen Handlungen Zwecke vorstecken und den Zwecken Mittel anpassen, mit einem Worte, wenn er nicht hätte mit Verstand und Vernunft handeln können? Durch diese ersetzte also die Natur dem Menschen die mangelnden Kleider und Waffen, uns aber gab sie durch seine Nacktheit und Wehrlosigkeit einen Fingerzeig über seine Bestimmung zum vernünftigen Wesen.

**So viele Winke über die Bestimmung des Menschen fanden wir schon in der Betrachtung seiner Organisation; vielleicht liefert uns die Aufmerksamkeit auf jene Anlagen und Triebe, welche mit seinem geistigen Wirkungs-**

vermögen in Verbindung stehen, eine nicht weniger fruchtbare Ausbeute. Seine vorzüglichsten Anlagen zur denkenden Wirksamkeit sind Sinnlichkeit und Vernunft; in beiden aber hat er vor allen übrigen Thieren einen unerreichbaren Vorsprung. Zu der Sinnlichkeit rechne ich die äußern und innern Sinne. Nun ist es zwar wahr, daß die äußern Sinne des verfeinerten Menschen, im Einzelnen genommen, von einzelnen Sinnen der Thiere übertroffen werden, allein der nichtverfeinerte Naturmensch besitzt in diesen Organen eine Feinheit und Schärfe, welche sich mit den durchdringendsten Sinneswerkzeugen eines jedes Thieres messen können, und von welchen sich der entartete Schwächling keinen Begriff machen kann. Und wenn auch einzelne Sinne mancher Thiere eine besondere Kraft und Vollkommenheit äußern, so liegen gewöhnlich die andern desto mehr danieder, und so geht auf der einen Seite verloren, was auf der andern gewonnen wird. Bei dem Menschen hingegen stehen alle äußern Sinne in dem abgemessensten Verhältnisse, und alle sind gleicher Vervollkommnung fähig, wodurch nothwendig demselben mehr sinnliche Empfänglichkeit für die Außenwelt geöffnet wird, als jedem andern Thiere. Unendlich höher aber steht der Mensch in Hinsicht auf seine innern Sinne, deren Umfang und Stärke mit den thierischen gar nicht verglichen werden können. Erstaunenswürdig ist die Menge der Vorstellungen, welche er in seinen innern Sinnen niederlegen, und die Leichtigkeit und Lebhaftigkeit, mit welchen er sie nach Belieben wieder erwecken und dadurch die Vergangenheit in das Licht der Gegenwart stellen kann, mit andern Worten, erstaunenswürdig ist die Lebhaftigkeit seiner Einbildungskraft und die Stärke seines Gedächt-

nisses, von denen sich bei den Thieren nur schwache Schattenrisse vorfinden.

Ganz aus der Thierwelt herausgehoben und hoch über dieselbe gestellt ward der Mensch durch den herrlichsten aller Vorzüge, durch seine hohe Vernunftanlage, von der sich bei den vollkommensten Thieren, wenn irgend welche, doch sicher nur sehr geringe und dunkele Spuren bemerken lassen. Dies schöpferische Vermögen, durch welches der menschliche Geist als Nachbild der Gottheit erscheint, äußert sich durch das unendliche Bestreben, seine Erkenntnisse bis zu dem Höchsten und Ersten von Allem zu erweitern, von Allem, was da war, ist und seyn wird, den ersten Grund und den höchsten Zweck zu erkennen, und seine Handlungen diesem letzten Zwecke gemäß einzurichten. Durch sie wird der Mensch in den Stand gesetzt, das bunte, mannigfaltige Spiel seiner Gedanken zu einem harmonischen Ganzen zu organisiren, aus mehreren einfachen Vorstellungen durch Zusammensetzungen vielumfassende Begriffe zu bilden, aus diesen die schon in das Unendliche schauenden Ideen zusammen zu setzen, aus allen Ideen aber das höchste Ideal zu erschaffen.

Diese Idee von einem höchsten Ideale, das sich dem Menschen bei seiner näheren Entwickelung als das erste, Alles erschaffende und erhaltende, beste, weiseste Wesen, mit einem anderm Worte, als Gottheit darstellt, ist demnach demselben angeboren, und entwickelt sich nothwendig von selbst mit der Vernunft aus der innern Natur des menschlichen Geistes. Der Gedanke und der Glaube an Gott sind folglich diesem so natürlich, als seinem Körper der Hunger und der Durst, oder dem Vogel der Instinkt, seinen Jungen Nester zu bauen und sie mit mütterlicher Zärtlichkeit zu wärmen und zu nähren.

Digitized by Google

Auch hat sich dieser Glaube bei jedem Volke der Erde, sobald es nur den ersten Schritt über die rohe Sinnlichkeit gethan hatte, und der erste Lichtschimmer in sein Inneres gefallen war, von freien Stücken entwickelt. Wenn aber die Natur den Glauben an Gott in des Menschen Seele gelegt hat, so hat dieser Glaube auch Grund und Zweck und ist wahr und weise, denn von der Natur ward kein Geschöpf betrogen; und so beweist schon der bloße Gedanke von Gott das Daseyn Gottes.

Der Hauptcharakter des menschlichen Geistes besteht in einem schrankenlosen Streben. Rastlos geht dieses Streben nicht nach dem, was hier auf Erden ist und wie es ist, sondern nach etwas Höherem, nach Idealen. Daher ist der Geist durch keinen Genuß, keine Handlung zu befriedigen; daher die endlose Jagd nach etwas mehr und etwas Anderem, die ihn um so mehr treibt, je heller ihn das Bewußtseyn seiner höheren Kräfte umleuchtet. Wenn auch dieses Streben, so wie Alles, was die Natur gab und machte, Grund und Zweck hat, so liegt doch das letzte Ziel des menschlichen Daseyns nicht auf dieser Erde, sondern — ein erhebender Gedanke! — jenseits derselben.

Siehe, da entwickelt sich uns aus einer einfachen Betrachtung der natürlichen Anlagen des menschlichen Geistes auf eine ganz kunstlose und doch sicher überzeugende Weise die Bestimmung des Menschen, einen Gott zu glauben und für die Ewigkeit zu handeln.

Wie hoch erhebt sich also der Mensch ganz allein durch seine Vernunft! Und selbst für sein Erdenleben, was für unermeßliche Vortheile erntet er nicht durch ihre Vermittelung! Sie ist der Brennpunkt, in welchem

sich die Strahlen der ganzen Schöpfung zusammendrängen. Durch sie erntet er Kenntnisse, welche der Urzeit eigen waren, und säet Gutes für die späte Nachwelt. Unter ihr stehen die Gesetze der Natur. Durch sie beherrscht der Mensch die Strenge der Klimate, die Widerspenstigkeit des Bodens, macht den Winter warm und erntet da, wo die Natur keinen Halm wachsen ließ. Durch sie hebt er Gebirge von ihrer Stelle, thürmt Felsen auf, weist den Flüssen ihren Lauf, dem Meere Schranken an, geht auf dem Wasser, fliegt in der Luft. Durch sie wandelt er auf der Bahn der Gestirne, prophezeiht ihren Lauf und alle ihre Veränderungen nach Sekunden, verändert die ganze Gestalt der Erde, schafft Pflanzen um, tödtet die ungeheuersten, stärksten und grimmigsten Thiere, unterjocht die nützlicheren und läßt sie nur für sich leben und arbeiten. Durch Vernunft zwingt der schwache Mensch alle Kräfte der irdischen Schöpfung, nur für ihn thätig zu seyn, und durch sie erhebt er sich zum Herrn der Erde.

Der rastlose Drang des menschlichen Geistes nach Thätigkeit äußert sich in seinen früheren Perioden als Nachahmungstrieb. Man entdeckt diesen Trieb auch bei vollkommeneren Thieren, vorzüglich stark bei Vögeln und Affen, und er steht mit ihren Geisteskräften in geradem Verhältnisse; am stärksten aber lebt und wirkt er beim Menschen, besonders in dessen Jugend, begleitet ihn jedoch bis zum Grabe. Kaum erblickt der neugeborene Mensch die Schöpfung, so strebt auch schon sein Geist, Alles, was sich den Sinnen in dem weiten Kreise der Natur darbietet, nachzubilden. Dieser Trieb ist es, durch welchen die großen Anlagen des Menschen den ersten Anstoß erhalten und zu ihrer Entwickelung auf-

Digitized by Google

geweckt werden. Aber Nachahmung fordert Muster, und diesen gleichen die nachgeahmten Bilder. Von Menschen entfernt, von todten Geschöpfen, von Pflanzen und Thieren umgeben, würde der Mensch diesen nachahmen, wie es die Erfahrung von einzelnen Verwilderten bezeugt; er würde auf diese Weise als rohes Thier weit hinter seinen Anlagen zurück bleiben und sein Leben auf Jahrhunderte bringen müssen, ehe er zum Bewußtseyn seines Uebergewichtes und zu einem mäßigen Grade menschlicher Vollkommenheit emporklimmen könnte. Sollen daher seine herrlichen Fähigkeiten und Kräfte durch den Nachahmungstrieb in ihrer ganzen Wirksamkeit hervorgerufen werden, so müssen diesem die vollkommensten Muster vorschweben: der Mensch muß dem Menschen nachahmen, wenn er Menschenwürde erhalten will. So springt aus der Betrachtung der menschlichen Anlagen in Gesellschaft seines natürlichen Nachahmungstriebes eine neue Bestimmung des Menschen hervor, die schöne Bestimmung zum geselligen Umgange mit Menschen.

Auf diese weisen auch die Verhältnisse hin, in welche die Natur den Menschen gesetzt hat. Jedes Thier kann die Gaben, welche ihm von der Natur mitgetheilt wurden, bald nach seiner Geburt benutzen; schnell entwickeln sich sein Körper und alle darin liegenden Fertigkeiten und setzen es früh in den Stand, den ihm angewiesenen Wirkungskreis ganz auszufüllen. Ganz anders verfuhr sie in diesem Stücke mit dem Menschen. Ohnmächtig kommt das Menschenkind zur Welt, außer Stande sich von dem Orte zu bewegen, auf welchen man es hingelegt hat; lange dauert es, ehe es Zähne bekommt, ehe es auf den Füßen stehen kann, ehe seine Hände einige Kraft erlangen; erst spät wird es mannbar; sehr langsam ent-

Digitized by Google

wickeln sich seine Geisteskräfte. Lange muß also der Mensch aller Hülfsmittel entbehren, die ihm die Natur verlieh, um durch eigene Kräfte sein Leben zu erhalten und dasselbe gegen die Gefahren, womit es Klima und reißende Thiere bedrohen, zu schützen. Man sieht daraus, daß die Natur bei dem Plane, welchen sie für das Menschendaseyn entwarf, schon auf fremde Hülfe und fremden Schutz gerechnet hat. Und wer kann ihm am besten helfen als sein Bruder, der mit ihm gleiche Gefühle und Bedürfnisse hat und schon der Vollendung näher steht, der von andern schon gleiche Unterstützung genossen hat und sie von dem, dem er sie jetzt gewährt, für die Zukunft wieder erwartet? So bestätigt sich auch noch auf einer andern Seite die natürliche Bestimmung des Menschen zur menschlichen Gesellschaft.

Aus der Betrachtung des physischen Menschen leuchtet daher schon die Wahrheit hervor, daß die Natur den Menschen zur Thätigkeit für das Wohl seiner Mitbrüder auffordere, und so entwickelt sich hieraus schön und einfach die höhere Bestimmung des Menschen zur Moralität, zur Sittlichkeit und Tugend.

Natur führt unsern Geist zur Tugend, und Tugend führt ihn zur Natur.

Tiedge.

Ohne Moral kann keine menschliche Gesellschaft bestehen, denn jede Gesellschaft, wo jeder ganz allein für sich denkt und handelt, löst sich selbst auf. Ohne Gesellschaft aber kann sich der Mensch nicht entwickeln; die herrlichsten Anlagen seines Körpers, die erhabensten Kräfte seines Geistes wären ohne sie umsonst geschaffen; ja nicht einmal als Thier könnte er sich ohne sie erhalten. Also erst durch die moralische Gesellschaft erreicht der Mensch

Digitized by Google

seine natürliche Bestimmung, durch sie erst wird er in der vollsten Bedeutung des Wortes zum Menschen.

— — — Seht, Menschenglück blüht
Dem Menschen nur im Kreis', den friedliche
Geselligkeit umschließt. Betretet ihn.
In ihm fließt euch das Leben, wie der Bach
Durch blumige Gestad'! Im Schooß der Ruh,
Im Arm der Lieb', der Freundschaft und der Treu,
Wie süß ist da das Leben! Selbst der Tod
Ist dort so süß, wie jener Augenblick,
Den man genießt, eh man im Schattenraum
Des blüh'nden Baums entschlummert —.

Auf einem sehr offenen und geraden Wege ist es uns gelungen, den Menschen von der niedrigen Stufe eines bloßen Thieres zu der Würde eines vernünftigen, moralischen Wesens zu erheben. Für meinen Zweck kann ich mich hiermit begnügen, denn mir war es blos darum zu thun, zu beweisen, daß ein roher, thierischer Zustand nicht der natürliche des Menschen, sondern daß dieser schon von der Natur zur Kultur bestimmt sey. Man hätte hierzu freilich alle die großen Anstalten nicht nöthig gehabt, man hätte ganz kurz und dreist sagen können, der Mensch muß zur Kultur bestimmt seyn, weil er die Höhe derselben erreicht hat; wäre ihm ein engerer Wirkungskreis angewiesen, so hätte er diesen nicht durchbrechen können. Kein Wesen kann weiter gehen, als seine Kräfte reichen, und aus einem Thiere kann sich keine Vollkommenheit entwickeln, zu der die Natur nicht den Keim in dasselbe gelegt hat. Das Richtige dieser Schlüsse liegt so hell vor Jedermanns Augen, daß man dem mit gutem Fuge die Sehkraft absprechen kann, der es nicht einsieht: indessen mögen doch manche Leser durch die Schriften gewisser hypochondrischer Gelehrten dahin gebracht

Digitized by Google

worden seyn, daß für sie eine tiefere Untersuchung der menschlichen Bestimmung zum Bedürfnisse geworden ist.

Ein Ueberblick unserer bisherigen Untersuchung stellt uns folgendes Resultat dar: Der Mensch ist das vollkommenste Thier der Erde mit Vernunftanlage; er ist zur vollkommenen Ausbildung seiner vortrefflichen Geistesanlagen, zur Geselligkeit und zur Moralität bestimmt; er ist bestimmt, an einen Gott zu glauben, einem Gott in seinen Handlungen nachzuahmen und sich für die Ewigkeit vorzubereiten; er ist zum Mittelgliede zwischen dieser und einer andern Welt, er ist folglich zur möglichst hohen Kultur bestimmt.



Digitized by Google

## Zweites Kapitel.

Von dem Einflusse der Kultur auf die Glückseligkeit des Menschen.

Der Mensch wäre von der Natur zur Kultur bestimmt? Und doch hat die Kultur den Menschen elend gemacht, seinen Körper verkrüppelt, seinen Geist mit Leiden umgeben und ihm von der Glückseligkeit, welche ihm bei seinem Werden aus dem Füllhorne der Natur entgegenströmte, nichts übrig gelassen, als den heißen Wunsch nach derselben und das peinigende Gefühl von seiner Unfähigkeit dieselbe zu genießen. Betrachtet doch nur die höchst kultivirten Völker! Was für Menschen findet ihr unter ihnen? Statt der munteren Kinder voll strotzenden Lebens aufgedunsene, blasse Geschöpfchen mit abgelebtem, ernsthaftem Gesichte; statt des feurigen, starken, muthigen Jünglings ein feines, zärtliches, zusammengeschrumpftes Männchen, das mit geborgten Augen sieht und nur für einen thierischen Trieb sinnen, wirken, leben und sterben kann; statt der vollen Jungfrau, auf deren Angesichte blühende Jugend, Frohsinn, Feuer und Unschuld um den Vorzug streiten, eine abgezehrte Geistergestalt mit matten Augen und mißmüthigen Gesichtszügen;

Digitized by Google

ſtatt des vollendeten Mannes, der als Vater, Bürger und Menſchenfreund ſeiner Familie, ſeinem Staate und der Welt lebt, einen ſiechen Hypochondriſten, der ſich berauſchen muß, wenn er fröhlich ſeyn will, und den man beſchenken muß, wenn er freundlich ſeyn ſoll; ſtatt der geſunden, in ſtiller Häuslichkeit glücklichen Mutter mit dem lachenden Säuglinge an der Bruſt, eine arme Leidende, welche die Schwäche hindert, Mutter zu ſeyn, oder eine friedenſtörende, hyſteriſche, die von dem Geruche einer Roſe in Ohnmacht fällt, oder eine in das ganze Männergeſchlecht verliebte Kokette, welcher der Blick eines tändelnden Stutzers lieber iſt, als das dankbare Lächeln des mit Muttermilch genährten Säuglings. Und welche Kinder erzeugen dieſe Menſchen? Unſchuldige Schlachtopfer, noch glücklich, wenn ſie die Welt nur im Vorbeigehen ſehen, ſtatt daß ſie ihr durch längeres Daſeyn zur Laſt fallen.

Wie unüberſehbar groß iſt das Heer von Krankheiten, welches die kultivirteſten Menſchen unter den häßlichſten Geſtalten umlagert! Kaum erblicken ihre Kinder die Welt, ſo werden ſie ſo lange von Bauchſchmerzen gemartert, bis ein erſchöpfender Durchfall ihrem Jammergeſchrei ein Ende macht. Andern werden die Zunge, der Mund und der Hals mit Soor (Mundſchwämmchen) überzogen, ihnen dadurch ſelbſt der Genuß der Nahrung zur Qual gemacht, und der Tod herbeigeführt. Andere ſterben, weil ihnen das Gehirn mit Waſſer überſchwemmt iſt. Bei vielen bringen die leichteſten Urſachen tödtliche Zuckungen hervor, und ſo geht mehr als die Hälfte aller Neugeborenen vor dem Ende des erſten Lebensjahres wieder zu Grabe. Einem Theile von dem übrig gebliebenen werden die Knochen weich (engliſche Krankheit), und der



Digitized by Google

ganze Körper verkrüppelt; einen andern verzehren die Eingeweidewürmer. Vielen schrumpfen die Glieder ein, der Bauch wird aufgetrieben, das Gesicht aufgedunsen, die Drüsen schwellen an, und es entstehen Skrofeln und Abzehrung. Diejenigen, die diesen Uebeln entrinnen, oder sie überstehen, werden von den Blattern entstellt, siech gemacht, oder dem Keuchhusten, den Masern, dem Scharlache und ihren mannigfaltigen bösen Folgen in die Hände gespielt. Was der Mannbarkeit entgegenrückt, das erschöpft sich durch Selbstbefleckung, frühzeitigen und unmäßigen Liebesgenuß; dann halten Rückendarre, Bluthusten, Lungenschwindsuchten, schleichende Fieber ihre reichen Ernten. Und welche Verwüstungen richtet die Venusseuche unter diesen an! So gelangt der Jüngling entkräftet und abgemergelt zum männlichen Alter, wo ihn Hypochondrie, Melancholie, Krankheiten des Unterleibes, Verstopfung der Eingeweide, Hämorrhoiden, Steinbeschwerden, Gicht und so manche andere Uebel empfangen und ihn einem elenden Alter entgegenführen, in welchem er seines Körpers kaum mächtig, seiner Sinne zum Theil beraubt, furchtsam und wimmernd dahin welkt, bis ihn Engbrüstigkeit, Brustwassersucht, Steck- oder Schlagfluß zur Ruhe bringen. Noch zahlreicher sind die Krankheiten, denen das weibliche Geschlecht den Nacken beugen muß, ehe es an die Schwelle des Alters tritt. Unordnungen in der monatlichen Reinigung, begleitet von tausend Beschwerden, Bleichsucht, weißer Fluß, beschwerliche Schwangerschaft, unzeitige Niederkunft, Blutstürze, schwere Geburten, Kindbetterinfieber, Nervenschwäche, Hysterie, Krämpfe, Zuckungen, Wahnsinn, Verhärtungen der Gebärmutter und der Brüste, Abzehrungen, Wassersuchten und — wer wird die

Uebel alle nennen, die ihnen das Leben entweder zur Folter machen, oder in der Blüthe vernichten? Und wie wenige kommen dem höheren Alter näher? Wie viele fallen nicht vor der Zeit der Sense des Todes an hitzigen Krankheiten, an Fiebern aller Art, Entzündungen, Vereiterung, Brand u. s. w.?

Nach diesem zahllosen körperlichen Elende, von dem hier nur eine leichte Skizze entworfen worden ist, ist es wohl nicht nöthig, auch noch das Heer der moralischen Uebel, welches seine giftigen Pfeile auf die kultivirten Menschen hagelt, auftreten zu lassen, um sie als Zeugen für die Verderblichkeit der Kultur abzuhören. Das beständige Schwanken zwischen Wahrheit und Irrthum, zwischen Furcht und Hoffnung, die ewige Unruhe des Geistes, das immer treibende Emporstreben, die heiße Begierde nach Gütern, welche nicht erreicht werden können, die Leiden über fehlgeschlagene Wünsche, die beständigen Sorgen, die Furcht, die Eifersucht, der Neid, der Haß, die Reue und so viele andere Leidenschaften, deren unausgesetzter Wechsel den Frieden der Seele zerrüttet, das mannigfaltige Durchkreuzen der verschiedenen Interessen, das unaufhörliche Reiben der Menschen an einander, Ungerechtigkeiten, Bedrückungen, Verführungen, Verfolgungen, die um so häufiger werden, je mehr sich mit dem Steigen der Kultur die mannigfaltigen Bedürfnisse der Menschen vermehren, können nur als einige Beispiele von dem vielfachen Unglücke angeführt werden, welches die kultivirten Menschen vor den sogenannten Wilden voraus haben.

Hiermit wäre freilich Böses genug zusammengehäuft; aber, ob es Wahrheit sey, daß die Kultur die Quelle sey, aus welcher dies alles hervorströme, darüber stellen

Digitized by Google

sich dem Verfasser wenigstens noch viele erhebliche Zweifel dar, die man nur beachten darf, um die Ueberzeugung zu erhalten, daß man mit diesen Beschuldigungen eine ganz andere Person belasten müsse, welche man hier mit der Kultur verwechselt habe, und welche dieser durchaus nicht ähnlich sehe, daß nicht die Kultur, sondern die zu hoch getriebene Verfeinerung des Menschen die Urheberin von all dem angeführten Unheile sey. Damit wir uns nun in den Stand setzen, die Kultur wegen der ihr aufgebürdeten Vergehungen zu rechtfertigen, müssen wir uns mit ihr näher bekannt machen, wir müssen wissen, was Kultur sey. Ich glaube, dies fremde Wort zu verstehen, wenn ich sage: Kultur ist die vollkommene Entwickelung aller menschlichen Anlagen und Kräfte. Das Mittel zu dieser Ausbildung ist Uebung.

Die mannigfaltigen Anlagen und Kräfte des Menschen haben meine Leser bereits aus dem Vorhergehenden kennen gelernt, zugleich aber auch Gelegenheit gehabt, einzusehen, wie innig die dem Menschen eigenthümlichen Anlagen und Kräfte mit seiner Thierheit verwebt sind, eingesehen, daß der menschliche Geist nur durch körperliche Organe mit der Erdenschöpfung in Wechselwirkung trete, daß diese Organe und ihre Energie nur durch das thierische Leben bestehen und mit der Stärke und Schwäche des Lebens an Vollkommenheit zu- und abnehmen. Es wird sich ihnen daraus das gewisse Resultat darbieten, daß eine vollkommene Entwickelung aller menschlichen Anlagen und Kräfte ohne eine der Natur gemäße Sorgfalt für das thierische Leben unmöglich sey.

Da die Natur dem Menschen alle diese Anlagen gegeben hat, da sie nichts umsonst gibt, von jeder Kraft

Digitized by Google

Wirkung fordert: so fordert sie auch, daß er sie alle in Thätigkeit setzen, alle vervollkommnen soll. Und wenn dies die Natur heischt, so kann es ihm nicht allein nicht schädlich, es muß ihm heilsam werden, vorausgesetzt, daß es so geschehe, wie sie es verlangt; und daß es ihm Heil bringe, bewährt die Erfahrung. So erhält der, welcher seine Muskelkraft oft in Thätigkeit setzt und übt, für Gesundheit, Schönheit, Körperstärke und Seelengenuß die schönsten Vortheile. Durch sie erhält er seine Nahrung, wechselt oft den Standpunkt auf der Erde und in der Atmosphäre; für seine Seele vervielfältigt er dadurch die Gegenstände der Anschauung; sein Körper athmet dabei eine reinere, belebende Luft in volleren Zügen ein; der Umlauf des Blutes wird ermuntert; die Verdauung, die Absonderungen und Ausscheidungen, kurz alle Lebensverrichtungen befördert; die Muskeln nehmen an Stärke zu; die Nerven verlieren ihre übergroße Empfindlichkeit; der Körper wird gegen die Beleidigungen des Luftwechsels, gegen Hitze, Kälte, Nässe und mannigfaltige andere Schädlichkeiten, welche zerstörend auf denselben einwirken, abgehärtet. Selbst in dem innern Sinne kommen alle widerwärtigen Eindrücke gemildert an und trüben nicht so leicht den Gleichmuth der Seele und ihren innern Frieden.

Eben so lockend sind die Vortheile, welche durch Uebung ausgebildete Sinne gewähren. Das weitfliegende Auge des Menschen, sein scharfes Gehör zeigen ihm schon von fern das Nützliche, warnen ihn früh vor Gefahren; seiner Geruch und Geschmack, die wahren Wächter körperlicher Gesundheit, unterrichten ihn von der übeln Beschaffenheit der Luft, von der Giftigkeit und Schädlichkeit der Speisen und Getränke, oder zeigen ihm das Ange-

Digitized by Google

nehme und Heilsame derselben; das Gefühl zwingt ihn durch Schmerz, sich gegen Kälte, Hitze und Nässe zu schützen und Alles von sich abzuhalten, was seinem Körper Schaden droht. Und wie groß und mannigfaltig ist der geistige Genuß, welcher durch sie dem Innern zuströmt!

Die Bildung der höheren Seelenkräfte, des Verstandes und der Vernunft, setzt ihn in den Stand, eine jede Kraft, die auf seinen Körper wirkt, in ihren Folgen zu berechnen, Vergangenheit für Gegenwart und Zukunft, und das Schicksal Anderer zu seinem eigenen Besten zu benutzen, das augenblicklich Angenehme von dem Wahren, immer Guten zu unterscheiden; sie macht ihn zum Gebieter der Natur und giebt ihm das Vermögen, alle ihre Wirkungen zu seinem eigenen Nutzen zu leiten; sie erweitert ihm den Kreis des Wahren, Guten und Schönen bis ins Unendliche und öffnet ihm die reizendsten Aussichten in die Ewigkeit.

Ein fester, geübter Wille befolgt genau die Gesetze der Sittlichkeit, macht den, der ihn besitzt, zum Freunde und zum Lieblinge der Menschen, erträgt geringe Beleidigungen und unvermeidliche Widerwärtigkeiten mit Gelassenheit und hält die Zügel der wilden Leidenschaften, der ärgsten Feinde der menschlichen Gesundheit und Glückseligkeit, streng angezogen. Der Seelenfriede des willenskräftigen Menschen ist unerschütterlich, und seine Freude unerschöpflich, denn ihn freut eigenes und fremdes Glück; seiner Leiden sind wenige und geringe, denn sein Betragen setzt ihn wenigen aus, und für die, welche ihn unverschuldet treffen, findet er Trost und Linderung in seinem Herzen und in fremder Liebe.

Auf diese Weise wäre der ganz und nach der Natur kultivirte Mensch stark, gewandt, gesund, froh

Digitized by Google

und glücklich; Kultur wäre keine widernatürliche Feindin der Menschheit, sondern deren beste Freundin und reichste Segensspenderin.

Aber man vergesse die Bedingung nicht: die Kultur muß den Gesetzen der Natur angemessen seyn; alle Anlagen und Kräfte sollen mit steter Rücksicht auf das thierische Leben ausgebildet werden; Körper und Geist sollen immer gleichen Schrittes zur Vollkommenheit hinansteigen. Bloße Entwickelung seines Körpers, seiner Thierheit, hält den Menschen unter seiner Würde zurück und macht ihn zu einem rohen, blöden, elenden Geschöpfe, welches die Glückseligkeit, die seiner wartet, gar nicht ahnet; bloße Steigerung des Geistes vernachlässigt den Körper, verzehrt die Kräfte und macht den Menschen siech und elend. Geist und Körper sind einander so innig vermählt, daß nur wechselseitige Thätigkeit und Unterstützung das gemeinschaftliche Wohl erhalten und den ganzen Menschen dem lockenden Ziele der Glückseligkeit sicher entgegenführen.

Zur höheren Geistesthätigkeit, zur Spekulation allein ist demnach der Mensch nicht geboren. Indessen macht diese den Menschen doch so unglücklich nicht, als die ausschließliche Ausbildung der Sinnlichkeit und Phantasie, welche die mit Unrecht sogenannten kultivirten Menschen mit Vernachlässigung aller übrigen geistigen und körperlichen Anlagen zur Hauptbeschäftigung ihres Lebens machen. Diese, welche man in wahrem Sinne Verfeinerung, Verzärtelung nennen kann, diese ist es, welche eigentlich all das Elend über den Menschen verhängt, das man mit Unrecht der Kultur zur Last legt. Hat der Mensch durch Verfeinerung seine Sinnlichkeit und Phantasie auf das Höchste gestimmt, dann ist nur sinnlicher

Digitized by Google

Genuß das einzige Ziel seines ganzen Lebens; seine ganze Kraft verzehrt sich auf der Jagd nach sinnlichem Vergnügen. Alle Genüsse, die ihm die Natur anbietet, werden ihm bald zu klein und zu gering, er sucht sie durch widernatürliche, durch schädliche Speisen und Getränke, durch Uebermaß im Genusse derselben, durch unmäßige und widernatürliche Befriedigung des Zeugungstriebes und durch tausend andere ausgesuchte Wollüste zu befriedigen. Körperkraft, Vernunft und Wille bleiben dabei in ihrer Kindheit; zu schwach, sich zu vertheidigen, unvermögend, zu fliehen, bleibt er jedem feindlichen Angriffe der Dinge, welche ihn umgeben, ausgesetzt. Gut deucht ihm nur, was für den gegenwärtigen Augenblick seine Sinne reizt; die Zukunft deckt ihm ein dichter Nebel. Seine Freiheit steht unter dem Zepter der Sinne und der Phantasie; er ist unfähig, sich nach Gründen zu menschlichen Handlungen zu bestimmen; er handelt nicht; er wird hingerissen vom Strome der Reizungen. Sein Geist ist in einer ununterbrochenen Unruhe; die größten Wollüste befriedigen seine Bedürfnisse nicht, ohne Labung dürstet er nach etwas, das er nicht kennt, und das ihm nur die Vernunft gewähren könnte; und versagt ihm endlich die erschöpfte Sinnlichkeit die körperlichen Genüsse, dann steht die Schöpfung öde, todt und freudenleer vor ihm, und ihm bleibt nichts übrig, als eine Vernichtung zu erwarten, vor welcher er zurückbebt, denn für höhere Freuden und Aussichten, die er sich durch seine Vernunftthätigkeit erschaffen und eröffnen könnte, hat sein geistiges Auge keine Sehkraft. Sein Nervensystem ist in einem beständigen Aufruhre; seine Kraft wird erschöpft; ihr belebender Einfluß auf den übrigen Körper unterbrochen; dieser wird auf der andern Seite durch Ausschwei-

Digitized by Google

fungen aller Art, durch das Toben der mannigfaltigsten Leidenschaften bis in sein Innerstes zerrüttet; seine Empfindlichkeit steigt aufs Höchste; jede kleine Gewalt wirft ihn nieder; öftere Ueberspannung führt gänzliche Erschöpfung seiner Kräfte herbei, und so sinkt er unaufhaltsam der Hinfälligkeit, mannigfaltigen Leiden und Schmerzen und dem frühen Tode in die Arme.

Durch alles dies hoffe ich einem Jeden das Geständniß abzunöthigen, daß es die größte Verleumdung der Natur und der Menschheit sey, die Kultur für eine Pandora anzusehen, aus deren Urne das Unglück sich erhoben und mit seinem giftigen Nebel das Menschengeschlecht überzogen habe. Sie ist der Genius, den die Natur sandte, um den Menschen mit Stärke, Genuß, Weisheit und Tugend auszustatten; durch sie eröffnet er sich ein ewiges Wirken; er hebt sich auf ihren Flügeln zu einer Höhe, auf welcher sich ihm die reizendste aller Aussichten, die Aussicht in eine andere Welt, aufthut. Auch wird dem, der Empfänglichkeit für die vorhin vorgetragenen Gründe hat, die Ueberzeugung aufgegangen seyn, daß Verfeinerung und Kultur ganz verschiedenartige Dinge sind, welche man mit Unrecht verwechselt hat, daß die erstere alles Unglück hervorbringe, dessen man die letztere beschuldigt, daß bei der zu weit getriebenen Verfeinerung die schönsten menschlichen Anlagen und Kräfte, körperliche Stärke, Vernunft und Wille unangebaut liegen bleiben, und daß gerade das Gegentheil von dem, was man so gewöhnlich in den Tag hinein schwatzt, Statt finde, daß Mangel an Kultur den verfeinerten Mensch schwach und elend mache. Weichlichkeit, Dummheit und Bosheit, das sind die wahren Quellen, aus denen alles physche und moralische Uebel in den sogenannten kultivir-

Digitized by Google

ten Menschenklassen hervorgeht. Durch Verfeinerung, nicht durch Kultur sind diese von dem Lebenspfade abgewichen, welchen ihnen die Natur vorgezeichnet hatte, und auf welchen sie sich nun nicht wieder zurückzufinden wissen, und für sie giebt es kein größeres Bedürfniß, als Fingerzeige, durch welche sie wieder auf denselben zurückgewiesen werden.

Digitized by Google

## Drittes Kapitel.

Von der natürlichen Lebensart des Menschen.

Wenn man das Ziel der Reise schon von fern sieht, so ist es leicht, den geradesten Weg nach demselben einzuschlagen. Wir haben als Grundsatz aufgestellt, daß die natürliche Lebensart des Menschen diejenige sey, welche seiner ursprünglichen Bestimmung entspreche. Da uns nun unsere vorhergegangene Untersuchnng der menschlichen Natur die Bestimmung des Menschen klar genug vor Augen gelegt hat, so können der Angabe seiner natürlichen Lebensweise keine großen Schwierigkeiten mehr entgegenstehen. Die Wirkungssphäre, zu deren Ausfüllung der Mensch von der Natur bestimmt wurde, ist, wie wir gesehen haben, einer unendlichen Erweiterung fähig; die Lebensweise des Menschen muß daher einen großen Spielraum zulassen, wenn sie der hohen Bestimmung, zu welcher der Mensch in seiner Entwickelung emporsteigt, angemessen seyn soll; sie darf in keine so enge und so genau bestimmte Gränzen, wie bei den übrigen Thieren, eingeschlossen werden. Auch dies hat die Natur vorausberechnet und des Menschen ganzes Wesen so eingerichtet, daß er sich in jede Lage schicken, jedem Verhält-

Digitized by Google

nisse anschmiegen und an jeden Einfluß gewöhnen kann, und auch durch diese Einrichtung giebt sie die höheren Absichten, welche sie mit dem Menschen hatte, deutlich genug zu erkennen. Die Geschichte der Menschheit bestätigt dieses auf die mannigfaltigste Weise. Der Mensch lebt auf der ganzen Oberfläche der Erde, auf Bergen und in Thälern, unter den glühenden Strichen so gut, als auf dem ewigen Eise der Pole; hier bekleidet, dort nackt; hier nährt er sich blos von Obst, dort von Wurzeln, hier von Fischen, dort von Fleisch, von Milch, von Eiern u. s. w.; hier genießt er das Fleisch roh, dort gebraten, gekocht u. s. w.; überall giebt es Beispiele in Menge, daß Menschen ihr Leben in steter Gesundheit und Fröhlichkeit zu einem hohen Alter bringen. Und so mußte es seyn, wenn das aus dem Menschen werden sollte, was er geworden ist und noch ferner werden kann. Wie tief würde er hingegen in die Reihe der Wesen hinabgeworfen, wenn sein Leben nur unter einem Klima, sein Körper nur bei einer Nahrung bestehen könnte? Die Vermehrung seines Geschlechtes würde auf das Engste eingeschränkt, seine Verbreitung über den ganzen Erdboden ganz unmöglich geworden seyn, alle Vortheile, welche die Gesellschaft gewährt, alle wechselseitige Unterstützung, Belehrung, Nachahmung, alle Erweckungen der menschlichen Anlagen, welche das Streben, die Beschwerden des Klimas zu erleichtern, dem unfruchtbaren Boden Nahrungsmittel abzugewinnen, herbeiführt, würden hinwegfallen, und so der Mensch durch nichts gereizt oder gezwungen worden seyn, seine angeborenen Kräfte aus ihrem Schlummer zu wecken.

Wenn nun aber auch das Band, an welchem die Natur den Menschen führt, so leicht und locker ist, daß

er daran in weiten Kreisen herumgehen kann, ohne sich nur einigermaßen dadurch belästigt zu fühlen: so darf er deswegen doch noch nicht wähnen, daß er dem blinden Zufalle hingeworfen, und die Wahl seiner Lebensart einem regellosen Herumtappen überlassen worden sey. In das Innerste seines Wesens hat die Natur Gesetze eingegraben, deren Befolgung ihm bei seiner Lebensweise am Herzen liegen muß, wenn er nicht in Lebensarmuth und Kraftlosigkeit dahinschlummern, oder sich durch Genuß überladen und unterdrücken, oder durch Thätigkeit verzehren will. Diese Gesetze aus dem Schwalle, mit welchem sie durch die Künste der verfeinerten Menschen umgeben sind, herauszuheben und für Jedermanns Ansicht an das Licht zu stellen, ist das Hauptbestreben dieses Buches, und wir haben durch das bisher Vorgetragene hierzu die Bahn schon ziemlich gebrochen.

Denn aus der Betrachtung der menschlichen Natur, in welcher thierisches Leben und geistiges Streben auf das Innigste in einander verwebt sind, ergiebt sich schon, daß die Lebensart des Menschen überhaupt viel zusammengesetzter seyn muß, als die eines jeden andern Thieres: sie muß nämlich thierisch und menschlich zugleich seyn. Gleich jedem andern Thiere muß der Mensch in einem gewissen Grade von Wärme sich befinden, Luft, Speise, Trank, Ruhe und Schlaf genießen, seinen Unrath von sich schaffen und sein Geschlecht vermehren: als Mensch aber muß er alle seine geistigen Kräfte in Thätigkeit setzen und damit wirken nach den idealen Plänen der Vernunft.

Damit nun der Mensch im Besitze der vollkommensten Freiheit die thierischen Verrichtungen nicht vernachlässige, so hat die Natur eine jede derselben mit dem Gefühle eines Bedürfnisses, oder eines Triebes,

Digitized by Google

die Befriedigung derselben mit dem Gefühle des Angenehmen verbunden und sie zu einem Genusse erhoben.

Da aber eben der Genuß den Menschen zur Unmäßigkeit und Ausschweifung verleiten kann, so war die Natur besorgt, jede Befriedigung eines Bedürfnisses oder Triebes mit dem Gefühle der Sättigung zu versehen und durch dieses die Gränze zu bezeichnen, an welcher dee Genuß aufhört heilsam zu seyn.

Aber auch in seiner geistigen Thätigkeit kann der Mensch über die Schranken der Mäßigkeit gehen und sein Wohl untergraben, denn jede geistige Thätigkeit wird durch körperliche Organe körperlich; jede Wirksamkeit dieser Organe verzehrt Lebensstoffe und fordert Ersatz derselben; kommt aber jene durch zu große Heftigkeit, durch lange Dauer oder zu häufige Wiederholung mit diesem in Mißverhältniß, dann wird das Organ in seinem Innern zerrüttet, zur ferneren Thätigkeit untauglich und kann selbst durch seinen engen Zusammenhang mit dem übrigen Organismus die Gesundheit des Ganzen in Gefahr ziehen. Um dieser vorzubeugen, läßt die Natur auf jede Thätigkeit das Gefühl der Ermüdung folgen und mahnt dadurch den Menschen, daß es Zeit sey, die gegenwärtige Handlung zu unterbrechen und den angestrengten Organen Ruhe und Erholung zu vergönnen.

Fassen wir alles dies zusammen, so wird sich für die natürliche Lebensart des Menschen folgendes Hauptgesetz ergeben: Der Mensch befriedige alle Bedürfnisse und Triebe, benutze und veredle alle Anlagen und Kräfte, welche ihm die Natur gab, genieße und handle aber nie früher, als er wahres Bedürfniß und hinlängliche Kraft fühlt, und gehe in Genuß und Thätigkeit nie

weiter, als ihm Sättigung und Ermüdung erlauben.

Dies Gesetz umfaßt die ganze Lebensweise des Menschen, und wer dasselbe zu jeder Lebenshandlung mitbringt, der kann versichert seyn, daß er der Natur gemäß lebe, daß ihm Gesundheit und Freude auf allen seinen Wegen folgen, nie aber Krankheit und Reue sein Daseyn verbittern werden.

Es kommt hier auf weiter nichts an, als daß der Mensch sein ursprüngliches, reines Naturgefühl, welches ihn über die wirkliche Gegenwart natürlicher Bedürfnisse und Triebe, über Sättigung und Ermüdung zuverlässig belehrt, entweder noch besitze, oder sich wieder zu verschaffen wisse, daß er die Stimme der Natur höre und verstehe.

Aber gerade dies ist es, was dem verfeinerten Menschen ganz und gar mangelt. Sein vorherrschender Kunstsinn hat den Natursinn gelähmt und Bedürfnisse und Triebe erkünstelt, welche mit den natürlichen im Widerspruche stehen. Er ißt, trinkt, schläft und liebt, nicht um die Forderungen der Natur zu befriedigen, sondern blos um den Kitzel zu haben, der damit verbunden ist; er genießt nicht, um zu leben, sondern lebt nur, um zu genießen; in allen Lebenshandlungen sucht er nicht das Wahre, Gute, Wesentliche, sondern nur das Sinnliche, Angenehme, Zufällige. Seine ganze Kraft, sein ganzes Streben löst sich in Durst nach sinnlichem Vergnügen auf, und da das Streben des menschlichen Geistes in die Unendlichkeit geht, durch nichts auf Erden befriedigt werden kann, so vergrößert sich durch jeden Genuß sein Durst nach Genuß. Von einem Vergnügen stürzt er sich in das andere; wenn die milderen, sanfteren Reize der Natur erschöpft sind, so sucht er größere und heftigere

auf; wenn die natürlichen nicht mehr hinreichen, so werden künstliche, widernatürliche aufgeboten. Alle schönen Anlagen des Geistes und des Körpers, deren Ausbildung Mühe und Ausdauer fordern, werden dabei vernachlässigt; Geist und Körper nehmen das Gepräge widernatürlicher Zartheit und Schwäche an; jener träumt, wo er denken und handeln soll, und dieser wird durch das entnervt und zerstört, was die Natur zu seiner Erhaltung und Ausbildung gegeben hatte.

Durch die Verfeinerung also hat der Mensch den Sinn für die Stimme der Natur verloren, und dieser Verlust ist die einzige, wahre Quelle seiner Abweichung vom Wege der Natur, seiner gänzlichen Entartung, seiner Hinfälligkeit, seiner Krankheiten, seiner erschlafften, eigennützigen, unsittlichen Denkungsart und alles Elendes, welches ihn von allen Seiten umgiebt. Das einzige Mittel, ihn auf den Weg seiner Bestimmung zurückzuführen, seinem Körper Stärke, Schönheit und Lebensdauer, seinem Geiste den erhabenen Schwung nach dem Wahren, Guten und Schönen und somit dem ganzen Menschen seine Menschenwürde und Glückseligkeit wiederzugeben, besteht blos darin, daß man in ihm den Sinn für die Stimme der Natur wieder erweckt.

Dies Geschäft ist zu fruchtbar an beglückenden Folgen und zu belohnend für den, der es unternimmt, als daß ich mich demselben nicht weihen sollte. Ich werde zu diesem Zwecke den verfeinerten Menschen durch alle Verhältnisse des Lebens durchführen; bei jedem werde ich ihn mit den Forderungen der Natur bekannt machen, ich werde ihm den Abstand anschaulich machen, in welchem er sich von dem Kreise befindet, wo sie wirkt und segnet, und mich bemühen, ihm den Weg zu zeigen, auf welchem

Digitized by Google

er wieder in denselben gelangen, oder sich ihm wenigstens nähern könne.

Um in den Gang meines Vortrages Ordnung zu bringen, werde ich bei ihm der Eintheilung folgen, welche ich oben von den menschlichen Verrichtungen überhaupt gemacht habe, und in der ersten Abtheilung die naturgemäße Befriedigung der thierischen Bedürfnisse und Triebe, in der zweiten aber die naturgemäße Entwickelung der geistigen Anlagen und Kräfte des Menschen abhandeln.



Digitized by Google

Digitized by Google

# Erſte Abtheilung.

## Naturgemäße Befriedigung der thieriſchen Bedürfniſſe und Triebe des Menſchen.

Digitized by Google

Digitized by Google

# Erstes Kapitel.

## Vom Genusse der Wärme und der Luft.

Wärme und Luft sind beide dem menschlichen Leben gleich unentbehrlich und stehen in einer so engen Verbindung unter einander, daß sie beide zusammengefaßt und von einem Gesichtspunkte aus betrachtet werden müssen.

Die Quelle alles Erdenlebens ist die Sonne; in dem nämlichen Augenblicke, wo der Sonne göttlicher Einfluß der Erde entzogen würde, würde sich Kälte, Finsterniß und Tod über dieselbe ausbreiten. Das, was von der Sonne der Erde zuströmt, erscheint in seiner größten Reinheit als Licht, in Verbindung mit andern Stoffen als Wärme, und, wenn es diese Verbindungen wieder verläßt, unter gewissen Umständen als Feuer, unter andern als Elektricität. Unter allen diesen Gestalten spielt es im Leben die wichtigste Rolle, und es ist kein Lebensproceß, den es nicht beginnt und vollendet.

Die warmblütigen Thiere nehmen Licht, Elektricität und Wärme aus der Luft. Zu dieser Absicht aber muß die Luft zum Blute treten, und dort Wärme, Elektricität oder Licht aus ihr geschieden werden. Dieser Lebenspro-

Digitized by Google

ceß fängt in den Lungen an, und das Athemholen zieht die dazu nöthige Luft in dieselben. Wissen aber mögen meine Leser, daß nicht jede Luftart mit gleicher Leichtigkeit Licht oder Elektricität von sich giebt, daß mithin nicht jede zum Athmen tauglich ist. Vor allen zeichnet sich hierin eine aus, welche deswegen den Namen Lebensluft erhalten hat. Lebensluft und eine andere, welche, allein geathmet, das Athmen unterbricht, dadurch das Leben vernichtet und deswegen Stickluft genannt wird, sind die Hauptbestandtheile der Erdatmosphäre. Außer diesen aber schweben in der Atmosphäre eine Menge von Dünsten, welche durch die mannigfaltigen chemischen Processe auf der Oberfläche der Erde in sie ausgehaucht werden, und durch die sie zum Athmen um so untauglicher gemacht wird, je mehr durch dieselben die Lebensluft aus ihr verdrängt wird. Indessen würde doch reine Lebensluft allein geathmet zu viel Wärme, Licht und Elektricität entwickeln, diese würden die organischen Stoffe zu rasch verzehren, und das Leben schnell verlodern. Es war daher, um die Dauer des Lebens zu verlängern, nothwendig, die Wirksamkeit der Lebensluft durch einen großen Antheil von Stickluft zu mäßigen.

Der Mensch muß also, wie jedes höhere Thier, Lebensluft mit Stickluft gemischt einathmen. Durch das Einathmen aber verzehrt er die Lebensluft der Atmosphäre, durch das Ausathmen, durch die Ausdünstung seiner Haut und seine übrigen Ausleerungen schwängert er diese mit Stoffen an, welche sie für das Leben schädlich machen. Demnach wird durch das Leben selbst die Luftschicht, welche den menschlichen Körper zunächst umgiebt, zur Unterhaltung des Lebens untauglich gemacht und kann nur durch die beständige Erneuerung der Luft

Digitized by Google

ihre lebenernährende Eigenschaft wieder erhalten. Beständige Lufterneuerung aber ist nur an freier Luft möglich, und so ergiebt sich aus dieser wissenschaftlichen Betrachtung, daß der Mensch von der Natur bestimmt und gezwungen sey, in der freien, reinen Luft zu leben.

Aber er hätte hierzu dieser wissenschaftlichen Nachforschung nicht bedurft; man darf nur die natürlichen Gefühle des Menschen zu Rathe ziehen, um sogleich auf das Bedürfniß desselben, an freier Luft zu leben, zu stoßen. Das unangenehme Gefühl, welches ihn an Orten befällt, wo es an Lebensluft mangelt, oder wo die Luft mit schädlichen Dünsten geschwängert ist, der widerwärtige Geruch, die Angst, die heiße Sehnsucht nach dem Freien, die alle Menschen, welche an eingesperrten Oertern leben und arbeiten müssen, unaufhörlich treibt, alles dies sind Fingerzeige der Natur, dnrch die sie uns zum Aufenthalt in der freien reinen Luft auffordert. Dahin zielt auch die ganze Lebenseinrichtung des Menschen. Er, der von Fleisch- und Pflanzenkost leben muß, kann sich diese Bedürfnisse nur durch Jagen, Fischen, Viehzucht, durch das Suchen und Sammeln von Wurzeln, Kräutern, Früchten, oder in einem höhern Grade von Kultur durch den Landbau, mithin blos durch Beschäftigung an freier Luft erwerben.

Die Hauptabsicht bei dem Aufenthalte in freier Luft geht dahin, die Luft rein zu genießen. Unter reiner Luft versteht man ein Gemisch von Stick- und Lebensluft, in welchem die Menge der letztern zu jener der erstern wie 21 zu 79 sich verhält, und welche nicht durch **Kohlendämpfe, durch die Ausdünstungen stehender Gewässer, durch die Fäulniß todter Thiere und Pflanzen, durch**

Digitized by Google

Gährungen und andere dergleichen chemische Processe verunreinigt worden ist.

Die Gegenwart einer verdorbenen Luft fühlt der Mensch durch Schwere und Angst auf der Brust und durch einen unangenehmen Geruch. Diese Gefühle muß er nie vernachlässigen und sie immer als Warnungen der Natur betrachten, jene Orte zu fliehen, an welchen sie sich einstellen. Dies ist von äußerster Wichtigkeit, dabei aber zu leicht und zu einfach, als daß der verfeinerte Mensch, der überall Kunst und Verwickelung sucht, darauf Rücksicht nehmen sollte. Hätte er einen Begriff davon, wie eng das Leben mit dem Genusse der Luft zusammenhängt, daß nur durch sie das Lebensrad in Bewegung gesetzt wird und sogleich still steht, wenn sie ihm auch nur auf einige Augenblicke entzogen wird, hätte er das blühende Ansehen, die Stärke, die Lebhaftigkeit und den Frohsinn der Landleute mit den blassen, welken, siechen Städtern ernstlich verglichen: dann würde es ihm nicht als Scherz vorkommen, wenn man ihm sagt, daß der erste Keim aller physischen Glückseligkeit aus der Luft genommen werden müsse.

---

## Die Wohnung des Menschen.

Die Natur also will, der Mensch soll immer in der freien, reinen Luft leben. Indessen giebt es doch auch in der freien Luft Gefahren, welche den Menschen zwingen, Schutz in einer Wohnung zu suchen. Die brennenden Strahlen der Sonne, die Stürme und Ungewitter, der Regen, der Schnee, der Hagel, die strenge Winterkälte, reißende Thiere, giftige Schlangen, stechende Insekten, alles dies droht seiner Gesundheit und seinem

Digitized by Google

Leben, vorzüglich wenn es ihn zur Zeit des Schlafes überfällt. Gegen dieſe mannigfaltigen feindlichen Einflüſſe der Witterung und des Klimas kann ihn nur eine Laube, ein Zelt, eine Hütte, eine Höhle, ein Haus ſicher ſtellen, je nachdem das eine oder das andere den Zeit- und Ortsumſtänden angemeſſen iſt. In unſerm Erdſtriche iſt es blos der Wechſel der Witterung, beſonders aber Näſſe und Kälte, welche den Aufenthalt im Freien gefährlich machen können, denn die Lebenswärme und alle übrigen mit dieſer verwandten Lebensſtoffe gehen verloren, wenn der belebte Körper von einer kalten und feuchten Atmoſphäre umgeben wird, welche als gute Leiter der Wärme und der Elektricität dieſelben dem Organismus entziehen und ihn verhindern, ſie zu den Lebensproceſſen zu verwenden. Das Leben wird dadurch in ſeiner tiefſten Wurzel angegriffen, und die Folgen davon ſind groß und böſe; viele ſchmerzhafte Krankheiten, Schnupfen, Bräune, Katarrhe, Durchfälle, Ruhren, Rheumatismen, Gicht, kalte und hitzige Fieber, ſchwere Entzündungen, Rothlauf und oft geſchwinder Tod ſchreiben daher ihren Urſprung. Bei unſern Wohnungen müſſen wir dem zufolge zum Hauptzwecke haben, ſie als Schutzwehr gegen die rauhe Witterung zu benutzen. Im ſtrengen Winter iſt die Wohnung allein nicht hinreichend: der Menſch bedarf des künſtlichen Feuers, um ſeinen erſtarrten Körper daran zu erwärmen. Zu dieſen Maßregeln treibt ihn die Natur durch das ſchmerzhafte Gefühl, welches ihm Kälte und Näſſe verurſachen. Wenn aber eine geheizte Wohnung blos zur Nothwehr gegen die Beſchwerden der Witterung dient, ſo darf ſie dem dringenderen Bedürfniſſe des Menſchen, in reiner Luft zu leben, ſo wenig Eintrag thun, als möglich iſt, und muß verlaſſen werden, ſobald man

Digitized by Google

von dem Ungemache der Witterung nichts mehr zu befürchten hat.

Diese Wahrheiten führen uns auf die wesentlichen Eigenschaften einer der Gesundheit zuträglichen Wohnung und die Regeln, welche bei der Anlage und Benutzung derselben zu beobachten sind.

Die Wohnung des Menschen soll leicht zu erwärmen und trocken seyn und ihre Bewohner der reinen Luft nicht berauben. Diese Eigenschaften geben wir ihr durch eine zweckmäßige Lage, durch Auswahl der Baumaterialien und durch die Bauart.

In Hinsicht auf die Lage soll des Menschen Wohnung weder auf dem Gipfel hoher Berge, noch im Abgrunde tiefer Thäler stehen, denn oben drohen ihr Blitze und Winde, unten Ueberschwemmungen; oben ist die Luft zu kalt und zu dünn, unten bei warmer Witterung zu heiß, übrigens zu schwer und feucht. Die Bewohner hoher Gebirge leiden oft an Brustkrankheiten, Lungenentzündungen und Bluthusten. Noch schlimmer ist es in tiefen Thälern, denn da sind hartnäckige kalte Fieber, Verstopfungen der Eingeweide, Rheumatismen, Gicht, Wassersucht, epidemische Durchfälle, Ruhren und eine Menge anderer Krankheiten zu Hause; die Leute sind da durchgängig träger, dümmer und arten leicht zu viehähnlichen Kretinen aus. Auf einer freien Ebene oder an dem Abhange einer mäßigen, nicht waldigen Höhe wird unser Haus am sichersten stehen und der Gesundheit manche Vortheile schaffen.

Da die Rauhigkeit des Klimas vorzüglich von dem Striche der Winde abhängt, so wird unser Augenmerk bei der Anlegung unserer Wohnung vorzüglich dahin gerichtet seyn müssen, daß wir sie gegen die rauhesten

Digitized by Google

**Windstriche hin am meisten befestigen.** In unserer Gegend ist der Nordwestwind derjenige, welcher durch Nässe und Kälte zugleich der Gesundheit mehr als alle anderen nachstellt. Die Aerzte können jederzeit, wenn dieser Wind eine Zeit lang anhält, voraussagen, daß sich die Krankheiten vermehren und verschlimmern werden. Der Südwest ist meistens feucht, der Nordwind und seine nächsten Nachbarn kalt. In dem Hause wird daher für die Gesundheit seiner Bewohner am besten gesorgt seyn, das mit dem Rücken gegen Nordwest, mit den beiden Seiten aber gegen Südwest und Nordost gekehrt und auf allen drei Seiten gegen den Anfall des Windes gut verwahrt ist. Desto offener aber soll die vordere Seite des Hauses, welche gegen Südost gekehrt ist, seyn, um dem Lichte, der heitern, warmen und trockenen Luft, welche von Osten, Südost und Süd uns zugeführt wird, desto freieren Zutritt zu gewähren.

Bei der Wahl der Baumaterialien müssen diejenigen vermieden werden, welche die Nässe aus der Luft an sich ziehen und lange bei sich behalten. Dahin gehören vor allen die thonartigen Steine. Die besten sind Sand- oder Kieselsteine, gutgebrannte Ziegelsteine, vorzüglich aber das Holz. In Häusern, welche von Steinen gebaut sind, sollte nicht allein der Fußboden, sondern auch die Wände mit Holz ausgekleidet seyn. Neugebaute Häuser, welche noch nicht ganz ausgetrocknet sind, zu beziehen, ist wegen der Wasserdünste, welche sich in ihnen anhäufen, vorzüglich aber wegen der Dünste des nassen Kalkes sehr gefährlich. Noch gefährlicher aber sind gemalte Zimmer, wenn sie noch feucht sind, denn da die meisten Farben aus giftigen Metallkalken, die zum Theil flüchtig sind (Arsenik, Queckſilber u. a.), bestehen, so

Digitized by Google

läßt sich die große Schädlichkeit ihrer Ausdünstungen leicht begreifen.

Die Reinheit der Luft muß bei der Anlage und Einrichtung einer Wohnung immer im Auge behalten werden. Die Wohnzimmer müssen zu diesem Zwecke groß und geräumig, nicht mit Hausgeräthe, am wenigsten mit Menschen, Thieren, Schmuze, Flüssigkeiten, gährenden und riechenden Körpern angefüllt seyn, in der Nachbarschaft derselben weder Abtritte noch Vorrathskammern, in dem Hause, oder um dasselbe herum, keine Lachen, offenen Kanäle, Ställe, Mistbehälter und dergleichen sich befinden. [Es ist ein grobes Vorurtheil, die mit Ausdünstungen mancherlei Art geschwängerte Atmosphäre gewisser Behältnisse, namentlich der Viehställe, für unbedingt gesund zu erklären. Allerdings sagt die Kuhstallluft manchem Kranken zu; für den Gesunden bleibt sie aber stets eine verdorbene Luft.] Die Fenster der Wohnzimmer müssen zahlreich, bei heiterem, warmem Wetter immer, bei kaltem wenigstens zweimal des Tages geöffnet werden. Die Wohnungen dürfen einander nicht zu nahe, die Gassen nicht zu enge, die Häuser nicht zu hoch seyn. Bei allen diesen Maßregeln darf man doch nie die ursprüngliche Absicht, wegen welcher man Häuser baute, vergessen; man muß sie immer als Zufluchtsörter gegen schlimme Witterung betrachten, die man nur gezwungen betritt und wieder flieht, so bald es nur immer möglich ist.

Alle diese Eigenschaften und Maßregeln vermißt man bei den Häusern der meisten größeren Städte, und man hätte, wenn man darauf ausgegangen wäre, die Wohnungen zum Verderben des Menschen einzurichten, nicht zweckmäßiger verfahren können, als es bei jenen ge-

Digitized by Google

schehen ist. **Jede große Stadt ist auf einem Moraste erbaut, welcher aus des Menschen eigenen Excrementen** besteht, er mag nun in unterirdischen Kanälen, welche durch häufig angebrachte Oeffnungen die faulenden Dünste von sich geben, oder, was noch weit ärger ist, in offenen Bächen herumfließen. Sie enthält unzählige Werkstätten, in denen faulende und giftige Körper bearbeitet werden; man denke an Fleischhacker, Leimsieder, Lichtzieher, Seifensieder, Loh- und Weißgerber, Kürschner, Pelzwaarenhändler, an die verschiedenen Künstler und Handwerker, welche mit geschmolzenen oder glühenden Metallen, Arsenik, Blei, Kupfer, Quecksilber u. dgl. umgehen, an die Zinnober-, Bleiweiß-, Mennige- und andere Fabriken, an Töpfer und Maler, welche die Luft mit giftigen Metalldämpfen anschwängern; man rechne den Rauch von dem vielen Feuer, das Gedränge der Menschen an jedem Orte, die Menge der Pferde und ihren Mist, die außerordentliche Höhe der Häuser, welche meistens noch von allen vier Seiten zugebaut, jede Lufterneuerung unmöglich machen, dazu; man besehe die niedrigen, engen, tiefliegenden, feuchten und finsteren Wohnungen, in welchen mehrere schmuzige Menschen mit ihren Nachtlagern, Handwerksgeräthe, zahlreichen Kindern und deren Unrathe beisammen stecken; man übersehe es nicht, wie sorgfältig der Reiche im Winter seine Zimmer durch doppelte Fenster und Thüren gegen jede Lufterneuerung bewahrt: und man wird sich beiläufig einen Begriff von dem Dunstkreise machen können, in welchem der Städter lebt und wirkt. Er ist das für die Menschen, was ein fauler Sumpf für die Fische ist. Man kann sich daher nicht wundern über die Menge blasser, welker, nervenschwacher und kränkelnder Menschen, welche man daselbst findet;

Digitized by Google

wundern muß man ſich vielmehr, daß es an ſolchen Orten möglich iſt, das Leben auf mehrere Jahre zu bringen. Es giebt wohl wenige Krankheiten, welche der Genuß verdorbener Luft nicht hervorbringen könnte; denn durch dieſe kommt das ganze Leben ins Stocken, und die geſammte Organiſation entartet, am meiſten und erſten aber leiden durch ſie jene Theile, auf welche ſie am erſten und unmittelbar einwirkt, die Lungen. Daher trifft man in großen Städten ſo ſelten eine geſunde Lunge an, daß der Lehrer der Anatomie Schwierigkeiten hat, ſeinen Zöglingen den natürlichen Bau einer menſchlichen Lunge zu zeigen. Daher ſchreiben ſich die Verheerungen, welche die Lungenſucht unter den Stadtbewohnern anrichtet. Dies wären Gründe genug, die Stadtluft zu fliehen, und es iſt von reichen Perſonen kein ſchlechter Gedanke, den Sommer auf dem Lande zuzubringen. Jene, welchen die Umſtände dies nicht erlauben, müſſen wenigſtens ihre Wohnungen an freien Plätzen aufſchlagen und auf alle mögliche Weiſe ſuchen, der reinen Luft den Zutritt zu denſelben zu verſchaffen, jede Stunde aber, welche ſie ihren Geſchäften entwenden können, im Freien, auf grünenden Plätzen, wo jede Pflanze Leben haucht, zu genießen. [Dieſe Wanderungen ins Freie geſchehen, wenn ſie für den Körper wahrhaft heilſam ſeyn ſollen, am füglichſten zur Zeit, wenn die Sonne noch über dem Horizonte ſteht und nach erhabenen Gegenden, nicht aber in ſpäten Abendſtunden und nach Gründen hin, wo Sümpfe, dichter Wald und ſtockende Luft die Umgebung vergiften.]

Aber nicht allein durch Luftverderbniß werden die hohen und zuſammengedrängten Häuſer der Geſundheit verderblich, ſondern auch durch den Mangel des Lichtes.

Die wenigsten mögen es ahnen, daß das Licht die Quelle des Lebensstromes und die Spenderin aller Lebensfreuden ist. Ohne Licht erblaßt und welkt die Blüthe des Lebens; ohne Licht träumt und entschlummert der menschliche Geist. Menschen, welche hinter Jalousien, Vorsetzern und Gardinen lauern, oder längere Zeit in finsteren Gewölben zubringen, werden blaß, aufgedunsen, träge, schwach und empfindungslos, und die große Schwäche ihrer Augen ist wirklich der geringste Verlust, welchen ihre Gesundheit durch die Finsterniß erlitten hat.

Die hohen und steilen Stiegen, welche die Bewohner der oberen Stockwerke dieser Häuser so oft erklimmen müssen, ist nicht der letzte Umstand, welcher zur Zerrüttung ihres Körpers und Verkürzung des Lebens nicht wenig beiträgt. Durch die starke Muskelanstrengung beim Steigen wird alles Blut nach der Brust getrieben; es stürzt mit Heftigkeit in das Herz und die Lungen, verursacht starkes Herzklopfen und schweren Athem; durch die starke Ausdehnung werden diese edeln Eingeweide geschwächt und für die Zukunft jeder andern Krankheitsursache zugänglicher. Gewiß steht unter den Ursachen der zum Erschrecken häufigen Lungensuchten in großen Städten diese mit oben an, so wie sie an der Hervorbringung anderer Brustkrankheiten, der Lungenentzündung, der Engbrüstigkeit, der Brustwassersucht, der Pulsadergeschwülste u. a. nicht wenig Antheil haben mag. Leute, welche Anlage zu diesen Uebeln haben, entgehen ihnen bei diesem schädlichen Einflusse gewiß nicht, und jene, welche bereits an ihnen leiden, werden durch ihn dem Tode um so schneller entgegen getrieben. Am allerübelsten sind arme Dienstboten daran, welche schwere Lasten, Wasser, Holz, oft noch aus tiefen Kellern, die steilen Höhen hinan schlep-

pen müssen. Für die Gesundheit würden daher die Bewohner großer Städte viel gewinnen, wenn sie ihre Häuser nie über zwei Stockwerke hoch aufthürmten; sie würden nicht blos den Schaden der steilen Stiegen vermeiden, sondern auch der Luft und dem Lichte freieren Zugang öffnen. [Unter den einzelnen Geschossen zieht der Geschmack der bel étage vor, eine Wahl, welche, wie kaum eine andere, mit den Grundsätzen der Hygiene völlig übereinstimmt.]

Ist die Wohnung mit allen diesen Eigenschaften versehen, so ist sie das zuverlässigste Mittel, einem natürlichen Bedürfnisse, dem Bedürfnisse, sich gegen Nässe und Kälte zu schützen, Genüge zu leisten und das lästige Gefühl der Kälte und die Gefahr des Erfrierens abzuwehren. Bei strenger Winterkälte aber reicht die Wohnung hierzu allein nicht hin. Der Mensch muß entweder durch vermehrte Bewegung und körperliche Arbeit seine Lebensflamme stärker anfachen, um durch vermehrte Entwickelung der Lebenswärme den Verlust derselben, welchen die kalte Luft verursacht, beständig wieder zu ersetzen, oder er muß durch künstliches Feuer die ihn umgebende Luft erwärmen und ihr dadurch ihre wärmeleitende Kraft rauben, oder er muß sich mit Dingen umhüllen, welche die dem belebten Körper entströmende Wärme nicht durchlassen, d. h. er muß sich durch Kleidung und zur Zeit der Ruhe durch Betten gegen die Kälte schützen.

Alle diese Maßregeln aber dürfen dem ersten und dringendsten natürlichen Bedürfnisse, in reiner Luft zu leben, durchaus nicht im Wege stehen. Die natürliche und beste Erwärmungsmethode ist daher die Bewegung in freier Luft, und nur zur Zeit der Ruhe oder bei den höchsten Graden von Kälte und stürmischer Witterung

Digitized by Google

sind geheizte Zimmer und Betten als Schutzmittel zu Hülfe zu nehmen.

Dabei muß man sich aber vorsichtig hüten, sich durch übertriebene künstliche Erwärmung zum Aufenthalte an der freien Luft untauglich zu machen. Dies geschieht, indem man sich durch einen zu hohen Grad künstlicher Wärme der Hülfsmittel beraubt, durch welche die Natur den Körper gegen die Winterkälte zu vertheidigen sucht.

Nicht damit zufrieden, einem jeden Thiere ein Kleid gegeben zu haben, war die Natur auch noch dafür besorgt, dies Kleid den verschiedenen Jahreszeiten anzupassen. Sie richtete daher die Thiere so ein, daß sie jeden Frühling und Herbst ihre Kleider wechseln, indem z. B. die Vögel und vierfüßigen Thiere im Herbste durch Mausern und Hären ihr leichteres Sommergewand abwerfen und dafür einen viel stärkeren und dichteren Winterpelz erhalten. Ein so vollkommenes Kleid hat sie nun freilich dem Menschen versagt, um durch Noth seine höheren Anlagen zu wecken und ihn zu zwingen, sie durch Verfertigung der Wohnung und Kleidung zu üben und zu höherer Vollkommenheit zu steigern. Indessen hat sie ihn doch den verderblichen Angriffen der Witterung nicht ganz bloß gestellt, sie hat vielmehr die äußere Oberfläche seines Körpers mit einer Oberhaut, und die innere, welche dem Zutritte der Luft offen steht, mit einer Schleimhaut überzogen und durch beide den feindlichen Einflüssen der Witterung Schranken gesetzt. Diese Schutzwehren hat sie so eingerichtet, daß sie sich in eben dem Verhältnisse verstärken, in welchem die Macht des Feindes zunimmt. Gegen den Winter hin schuppt sich die Oberhaut des Menschen ab und wird mit einer dichteren vertauscht, auch die Schleim-

haut wird verstärkt, und die Schleimabsonderung vermehrt. Das Mittel dazu ist die allmählich zunehmende Kälte der Atmosphäre, und so wird der Mensch durch die Kälte gegen die Kälte sicher gestellt.

Dieser einfachen, aber für die Erhaltung der Gesundheit äußerst wichtigen Veranstaltung der Natur hat sich der Mensch durch seine unnatürliche Zimmerpflege gänzlich entzogen. Durch seine Luftscheu, durch den beständigen Aufenthalt in stark geheizten Zimmern und heißen Federbetten verhindert er nicht allein die natürliche Verdichtung der Haut, sondern verschafft ihr auch eine Zartheit und Empfindlichkeit, welche den kälteren Klimaten durchaus nicht angemessen ist. Zwingen ihn nun die Umstände zuweilen, sein warmes Dunstbad zu verlassen, so bringt er seine zarte Sommerhaut in die rauhe Winterluft mit, und ihm geschieht das Nämliche, was einem Menschen geschehen würde, welchen man plötzlich aus dem heißen Süden in den beschneiten Norden übersetzen wollte. Seine äußerst feine Haut kann natürlich der verderblichen Einwirkung der Kälte nicht widerstehen; der dichteren Oberhaut, welche ein schwacher Leiter der Wärme und nur ein Halbleiter der Elektricität ist, und des Schleimes, der im Innern die nämliche Verrichtung hat, wie die Oberhaut im Aeußern, beraubt, verliert der Körper plötzlich eine größere Menge von Lebenswärme, als in der nämlichen Zeit wieder ersetzt werden kann; der ganze Lebensproceß wird aus seinem Gleichgewichte gehoben, und es entsteht daraus ein Heer von Krankheiten, die man unter dem Namen der rheumatischen und katarrhalischen kennt, welche unter den mannigfaltigsten Gestalten, als Augenweh, Schnupfen, Bräune, Husten, Lungenentzündung, Erbrechen, Durchfälle, Ruhren, Rothlauf,

Digitized by Google

Gliederreißen und vielen andern erscheinen, und gewiß ein Drittel der verfeinerten Menschen vor der Zeit ins Grab stürzen. Verzärtelung der Haut durch künstliche Wärme ist demnach eine Hauptquelle der außerordentlichen Kränklichkeit, unter welcher die verfeinerten Stände seufzen, die erste Ursache der immer allgemeiner werdenden Rheumatismen und Katarrhe und aller der bereits genannten Krankheiten, welche mit diesen in Verbindung stehen, besonders aber der Verheerungen, welche die Lungenschwindsucht anrichtet.

Hauptsächlich wird diese Verzärtelung durch das unmäßige Heizen der Wohnzimmer begünstigt. Es fragt sich aber, zu welchem Grade der Wärme die Wohnzimmer geheizt werden müssen, wenn sie dem natürlichen Bedürfnisse des Menschen Genüge leisten sollen? Das rechte Maß werden wir hier am sichersten treffen, wenn wir, unserm ursprünglichen Plane getreu, uns von der Natur selbst belehren lassen, indem wir unser Gefühl zum Maßstabe nehmen und unsere Wohnung durch künstliches Feuer nur so weit erwärmen, als hinlänglich ist, das lästige Gefühl der Kälte von uns zu entfernen. Nicht um Wärme zu fühlen, sondern um nicht zu frieren, müssen wir unsere Zimmer heizen, und nur jene Temperatur wird die zuträglichste seyn, die der natürlichen Wärme eines gesunden Menschenkörpers am nächsten kommt, in der man daher durch das Gefühl weder Wärme noch Kälte unterscheiden kann. Witterung und Körperbeschaffenheit werden hier einigen Unterschied machen; bei strenger Kälte wird man mehr Feuer zur Erwärmung bedürfen, als bei gelinderem Wetter; auch werden Menschen, die, ihrem Berufe gemäß, ihre meiste Zeit an der freien Luft zubringen und durch Geschäftigkeit ihre nöthige Le-

Digitized by Google

benswärme selbst entwickeln, viel weniger Unterstützung durch künstliche Wärme nöthig haben, als andere, welche, in ihrem Zimmer eingesponnen, in Trägheit dahinbrüten, keine andere, als Ofenwärme, und keine andere, als Zugluft, kennen.

Durch eine mäßige Zimmerheizung gewinnt man den großen Vortheil, daß zwischen der Temperatur des Zimmers und jener der freien Luft kein auffallend großer Abstand entsteht, denn gerade dieser ist es, welcher den Winter für die Gesundheit so gefährlich macht. Tritt man aus einem stark geheizten Zimmer auf einmal in die kalte Luft, so entfährt die Wärme dem Körper mit Gewalt und Schnelligkeit und setzt ihn auf der Stelle allen Folgen der stärksten Erkältung aus. Kommt man von Kälte erstarrt in die heiße Wohnung zurück, so erwarten einen da die nicht geringeren Gefahren der zu jähen Erhitzung. Daß letztere eben so viele und beträchtliche Krankheiten hervorbringen könne, als erstere, dies wird Niemand in Zweifel ziehen, der es nur einmal an sich beobachtet hat, welche empfindliche Schmerzen in einem von Kälte erstarrten Gliede entstehen, wenn es zu schnell dem warmen Ofen nahe gebracht wird, und der die Störung der Lebensverrichtung sich vorstellen kann, welche erfolgen muß, wenn das Nämliche in edleren Eingeweiden geschieht. Wer daher gezwungen ist, aus kalter Luft in stark geheizte Zimmer zu gehen, der wird die Gefahr, die ihn da erwartet, wenigstens vermindern, wenn er sich zuvor eine Zeit lang im Vorhause, oder in einem ungeheizten Nebenzimmer aufhält, damit der Wechsel von Wärme und Kälte nicht zu schnell auf einander folge, im Zimmer selbst aber sich so weit als möglich vom Ofen entfernt. Eben so

Digitized by Google

muß er beim Zurückgehen in die Kälte, so viel möglich, den zu schnellen Uebergang zu vermeiden suchen.

Wenn man durch eine solche Handhabung der künstlichen Wärme einem natürlichen Bedürfnisse willfährt, so darf man doch dadurch einem anderen nicht zu nahe treten, man darf, dies will ich dadurch sagen, durch das Heizen der Wohnung die Reinheit der Luft in derselben nicht gefährden. In dieser Hinsicht sündigt man gegen die Gesundheit, wenn man die Sorge für die Wärme so weit treibt, daß man die Lufterneuerung im Zimmer durch alle ersinnliche Künste (Doppelfenster, Moosfütterung der Rahmen u. s. f.) erschwert. Auch das geheizte Zimmer muß zweimal täglich, am besten vor dem Einheizen, gelüftet werden.

Dies Lüften wird noch viel dringender, wenn das Feuer in einem offenen Kamine brennt. Brennendes Feuer verdirbt die Luft an einem eingeschlossenen Orte auf eine zweifache Weise, durch Verzehrung der Lebensluft und durch schädliche Dünste, welche es in sie ausstößt. Dämpfe von Kohlen werden an solchen Orten die Bewohner dem Tode in die Hände führen. Rasch auflodernde Flammenfeuer ist nicht zu fürchten, nicht. weil es der Atmosphäre außer der Wärme etwas Gutes mittheilt, sondern weil das Feuer nur da in Flammen ausbricht, wo eine große Menge Lebensluft freien Zutritt hat. Steinkohlen und Torf dürfen wegen einer Menge schädlicher Dünste, die sich aus ihnen entwickeln, in den offenen Kaminen der Wohnzimmer nicht gebrannt werden. Es bleibt demnach für diese Art zu heizen kein schicklicheres Brennmaterial übrig, als trockenes Holz, welches leicht Flamme fängt und hält, worin sich bei uns das Fichten-, Tannen- und Buchenholz auszeichnen.

Digitized by Google

Da aber auch bei ihm der Kohlendampf nicht immer verhindert werden kann, so giebt es für diesen, vorzüglich aber für die andern der genannten Brennstoffe keine bessere Art zu heizen, als die in Oefen, welche im Zimmer ganz verschlossen sind und außer demselben geheizt werden müssen, die der Atmosphäre der Wohnzimmer nur die reine Wärme, keineswegs aber Dämpfe und Dünste mittheilen. [Am vollkommensten ist jedoch die Heizung mit erwärmter Luft, eine Methode, welche gleichmäßige Vertheilung der künstlichen Wärme durch ein ganzes Haus, ja selbst gradweise Steigerung der Temperatur von der Hausflur an bis zum Wohnzimmer möglich macht. Der Eintretende gelangt auf diese Weise nur durch Uebergänge zu der Stufe von Wärme, die zum Wohlbefinden erforderlich ist, und wird, wenn er das Haus verläßt, zum Kampfe mit der Straßenkälte gleichsam vorbereitet.]

## Die Kleidung.

Nothwendiger noch als die Wohnung ist dem Bewohner der kälteren Länder der Erde die Kleidung zum Schutze gegen die Kälte. Die Natur hat in das Menschengeschlecht einen so fruchtbaren Keim der Vermehrung gelegt, daß es sich über die ganze Erde verbreiten und auch ihre kälteren Striche zum Wohnsitze wählen mußte. Mit nacktem Körper aber kann er sich hier, zumal im Winter, nicht erhalten; die Natur zwingt ihn, sich durch selbst verfertigte Kleidung gegen die Rauhigkeit des Klimas zu verwahren. Hierzu bedient er sich entweder der Häute der Thiere, ihrer Haare, der Wolle und Seide, oder der Fasern von Pflanzen, von der Rinde des Pa-

pierbaums, der Kokusnuß, des Seidenflachses, des Leines, des Hanfes, der Baumwolle.

Also der Mensch kleidet sich, um nicht zu frieren, und er kleidet sich um so wärmer, je mehr Kälte er zu fürchten hat: das ist natürlich. Die wärmsten Kleider sind die, welche von den Thieren genommen werden, sie mögen nun in Leder, Haaren, Wolle oder Seide bestehen; sie lassen die Wärme nur mit Schwierigkeit durch und schicken sich deswegen am besten zu Winterkleidern; leinene und baumwollene Kleider aber können aus entgegengesetzten Gründen nur im Sommer dem Körper zuträglich seyn.

Schutz gegen die Kälte und folglich auch Erhaltung der Gesundheit ist der Hauptzweck der Kleidung, welchen die Natur dem Menschen aufgedrungen hat. In der Folge hat er mit diesem auch noch einen Nebenzweck verbunden; Hoffart und Gefallsucht verleiteten ihn bald, sich der Kleidung als eines Verschönerungsmittels seines Körpers zu bedienen. Diese Verschönerungssucht würde sich indessen leicht verzeihen lassen, so lange sie sich nicht der Erreichung des Hauptzweckes in den Weg stellte, oder der Gesundheit auf eine andere Weise Schaden brächte. Dies geschieht aber in mancherlei Rücksicht. Besonders setzen sich unser Weiber in diesem Stücke vielem gerechten Tadel aus. Nichts ist wohl widernatürlicher, als verzärtelte Frauenzimmer bei rauher Winterkälte in leichter, offener Kleidung auf öffentlichen Plätzen herumflattern zu sehen. Allerdings hat es Völker gegeben, und es giebt deren noch, welche mit halb nacktem Körper der stärksten Winterkälte trotzten, ohne ihre Gesundheit zu schwächen. Aber man darf hier ja den gar großen Umstand nicht vergessen, daß sich diese Völker schon von früher Jugend

Digitized by Google

auf an diese leichte Kleidung gewöhnt haben, und daß ihre ganze übrige Lebensart damit im Einklange steht. Wenn unsere Frauenzimmer noch einmal auf die Welt kommen und sich allmählich an das Klima gewöhnen wollen, in welchem sie geboren werden, so läßt sich hoffen, daß sie von ihrer leichteren Kleidung auch bei kühler Witterung nicht so viel zu befürchten haben werden. Aber jetzt verhält sich das Alles ganz anders. Von Jugend auf mit künstlicher Wärme umgeben, in dicken Windeln, wollenen, seidenen und Pelz-Kleidern, in dicken Federbetten und stark geheizten Zimmern gebrütet, erhalten sie in ihrem zwanzigsten Jahre, oder noch viel früher das Modejournal, welches befiehlt, in einem Kleide zu erscheinen, von dem die eine Hälfte des Körpers nur zum Scheine, die andere aber gar nicht bedeckt wird. Und, was noch das Traurigste dabei ist, es erhalten die Weiber an der Gränze von Deutschland die Augustmode von Paris erst am Ende Octobers, und unsere armen Göttinnen und Nymphen müssen im idealischen Gewande, anstatt auf blumigen Auen, im Schnee herumlaufen. Das kann nun die zarte, weiche, empfindliche Haut nicht vertragen, sie läßt alle Lebenswärme des Körpers durch, und so wird der Grund zu allen den bereits genannten Krankheiten von Erkältung gelegt, welche sich bei Frauenzimmern noch durch Unordnungen im Monatlichen, weißen Fluß, frühzeitige Niederkunften, Blutstürze, das gefährliche Kindbetterinfieber, Verhärtungen und Krebsgeschwüre der Gebärmutter und Brüste, Nervenschwäche und so viele andere Uebel vermehren.

Aber nicht allein durch Erkältung kann die Kleidung der Gesundheit des Menschen schaden, sondern auch durch Druck auf die Theile des Körpers, und zwar

Digitized by Google

durch diesen mehr noch, als durch jene, denn an ein kühleres Verhalten kann sich jeder lebende Theil nach und nach gewöhnen, keineswegs aber an einen äußern Druck, der im Gegentheile um so nachtheiliger wird, je länger er anhält. Freilich sollte man glauben, es wäre natürlich, daß sich die Kleidung nach dem Körper richte und sich ihm, da sie doch nur zu dessen Erhaltung erfunden und gemacht worden ist, sanft und gefällig anschmiege. Hiervon wissen die Gesetze der Mode nichts, sie fordern vielmehr, daß sich der Körper von den Kleidern die ärgste Gewaltthätigkeit gefallen und selbst seinen Untergang zubereiten lasse, und wenn sie es fordern, wer hört da die Stimme der Natur? Wie sehr übrigens durch unsere moderne Kleidung die Gesundheit bedroht werde, hierüber wird dem ein Licht aufgehen, der Folgendes sich zu Gemüthe führen wird.

Jeder anhaltende Druck zerstört die Organisation und die Lebensthätigkeit des Organs, auf welches er angebracht wird; er verursacht Verwachsung des Zellgewebes und der kleinen Gefäße; es entstehen Verstopfungen, Verhärtungen, Geschwülste, welche wieder als Druck auf die benachbarten Theile und Eingeweide des Organismus wirken; oft werden diese entzündet und gehen in schlimme Eiterung, unheilbare, ekelhafte, äußerst schmerzende, selbst tödtliche Geschwüre über. Auf große Stämme von Blutadern angebracht, hemmt der Druck den Umlauf des Blutes, verursacht Geschwulst und Schmerzen des Theiles, aus welchen sie kommen, Blutaderknoten, gefährliche Blutungen u. s. w. Wird ein Pulsaderstamm gedrückt, so wird das Einströmen des Blutes in jene Organe, zu welchen die Pulsader geht, unterbrochen; diese werden ihrer Lebensnahrung und Wärme beraubt, schwinden und

Digitized by Google

sterben nach und nach ab. Der gedrückte Nervenstamm erzeugt Schwäche, Unempfindlichkeit und Lähmung.

Nach diesen vorausgeschickten Grundsätzen werden wir den Einfluß, welchen die einzelnen Kleidungsstücke auf die Theile des Körpers haben, besser beurtheilen können.

Das Haupt hat die Natur schon mit Haaren bekleidet und dadurch jede künstliche Bekleidung überflüssig gemacht; nur bei sehr rauher Witterung, nach Krankheiten und im hohen Alter, welche den Menschen seiner Haare berauben, wird sie Bedürfniß. Auch im heißen Sommer darf man sich, wenn man keinen Sonnenschirm tragen will, durch einen leichten Strohhut gegen die brennenden Sonnenstrahlen schützen. Die zu warme Verhüllung des Kopfes durch Pelzmützen und dicke Filzhüte belebt die Thätigkeit der äußeren Kopfbedeckungen mehr, als es die Gesundheit erheischt, und lockt die Säfte im Uebermaße nach dem Haupte. Dies findet besonders bei Kindern Statt, bei denen ohnehin der stärkste Andrang des Blutes nach dem Gehirne geht. Dadurch wird der Grund zu vielen Kopfkrankheiten gelegt; die Ausdünstung des Kopfes wird unmäßig vermehrt, die Haut in ein Sekretionsorgan tropfbarer Flüssigkeiten verwandelt, und so entstehen Milchschorf und Kopfgrind. Diese Sekretion erhält bald einen so großen Einfluß auf die ganze Lebensökonomie, daß sie mit den übrigen Verrichtungen in eine enge Verbindung tritt und dem Ganzen nach und nach unentbehrlich wird. Wird sie nun durch Erkältung oder auf eine andere Weise plötzlich unterdrückt, so wird dadurch das zur Gesundheit so nothwendige Gleichgewicht und Ebenmaß der Lebensverrichtungen gestört, es entstehen Kopfweh, Zuckungen, Augenentzündung, Blindheit,

Digitized by Google

Dummheit, Gehirnwassersucht u. a. Bei zarten Kindern giebt der zu starke Andrang des Blutes nach dem Kopfe Gelegenheit zu schwerem Zahnen, Zuckungen und mancherlei beschwerlichen nnd gefährlichen Uebeln, welche man durch ein kühleres Verhalten des Kopfes hätte verhüten können. [Nicht minder haben sich Gelehrte zu hüten, durch die Gewohnheit, auch im verwahrten Zimmer ein Käppchen zu tragen, die Empfänglichkeit gegen Witterungseinflüsse zu steigern. In dieser Hinsicht schaden auch die Nachtmützen jedem Gesunden.] Es giebt der Menschen genug, welche zu allen Jahreszeiten mit unbedecktem Haupte herumgehen und schlafen und sich immer wohl dabei befinden.

Das elendeste unter allen Kleidungsstücken ist die Halsbinde, besonders wenn man sie so eng anzieht, wie es manche in der Absicht thun, dem Gesichte eine lebhaftere Farbe zu geben. Die Folgen dieser armseligen Verschönerungssucht können fürchterlich werden, und es wird genug seyn, auf sie aufmerksam zu machen, um von dem unvernünftigen Gebrauche dieses Kleidungsstückes abzuschrecken. Seine nächste Wirkung ist Druck auf die flach unter der Haut liegenden Stämme der Blutadern des Hauptes, welche die große Menge des Blutes aus dem Gehirne nach dem Herzen zurückleiten. Durch ihn wird das Blut in dem Gehirne zurückgehalten und übermäßig angehäuft, es drückt die Gehirnsubstanz, dehnt die feinen Adern derselben zu stark und bereitet sie zur Zerreißung vor. Aus dieser Ursache entstehen Kopfweh, Schwindel, Schläfrigkeit, Röthe der Augen, Entzündung derselben, plötzliche Erblindung, Verlust des Gehörs, große Schwäche, Lähmung und Schlagfluß. Nicht selten sind die Beispiele von einem plötzlichen Tode aus dieser Ur-

Digitized by Google

sache, und es fragt sich: ob es ein Unterschied sey, sich aus Verzweiflung mit dem Stricke, oder aus Eitelkeit mit einer Halsbinde umzubringen? Aber nicht allein der Kopf leidet durch diesen Aufputz, sondern auch die Brust und der Unterleib; denn da beim Menschen keine Lebensverrichtung ohne Nerveneinfluß möglich ist, so läßt sich leicht begreifen, welche Unordnungen im Athemholen, im Kreislaufe, in der Verdauung, in der Stuhl- und Urinausleerung, u. s. w. erfolgen müssen, wenn die wichtigen Nervenstämme, welche alle Organe dieser Verrichtungen beleben und am Halse heruntersteigen, durch die Halsbinde gedrückt werden, und dadurch der Körper ihres Einflusses entbehrt: Beweggründe genug, dies Kleidungsstück für überflüssig zu erklären, dessen Entbehrlichkeit die orientalischen Völker, die sich ja, wie bekannt, durch einen stärkeren und schöneren Hals vor den Europäern auszeichnen, hinlänglich beweisen. Sollte indessen strengere Kälte eine wärmere Bedeckung des Halses nothwendig machen, so gehört wirklich nicht viel Erfindungskraft dazu, um dies ohne Gefahr für die Gesundheit zu bewerkstelligen. [Ob aber die Pelzkragen, Palatinen, Pelerinen und Boas eine ärztliche Empfehlung verdienen dürften, steht sehr in Frage. Dergleichen Pelzwerk erhitzt die Kehlgegend und stimmt sie so reizbar, daß beim Entblößen des Halses schon ein frischer Hauch Katarrh verursacht. Eine Boa, die sich schmeichelnd um den Nacken des Mädchens ringelt, gleicht nur zu oft einer Schlange, welche ihr Opfer wo nicht durch Erwürgen, wie ihre Namensschwester, aber wohl durch Anregung der Halsschwindsucht bezwingt.]

[Brust und Unterleib waren bei dem weiblichen Geschlechte durch die Allmacht der Mode vom schweren

Joche der Schnürbrüste befreit worden; doch die Zeit der griechischen Einfachheit, die freilich oft in griechische Nacktheit ausartete, ist leider vorüber. Erkennt man zwar in den neueren Schnürbrüsten nicht die Panzer der „guten alten Zeit" wieder, so sind und bleiben es doch Zwangjacken, die dem Gedeihen des Körpers durch Druck auf Brust und Leib, durch Erschwerung des Athemholens, durch Hemmung des Blutumlaufs, durch Quetschung und Lähmung Gewalt anthun. Schon manches zarte Kind siecht unter der Schnürbrust an gestörter Entwickelung und in der reifenden Jungfrau wird durch die Schnürbrust das Unheil vollendet, welches die Braut, die Gattin, die Mutter dem frühen Grabe, oder namenlosem Elende zuführt. Die jugendliche Heiterkeit erlischt in dem beengten Herzen und was zur Erholung des kränkelnden Mädchens dienen soll, Gesang und Tanz, beschleunigt nur den Keim des Todes. Verkrümmungen, Schwindsucht, Herzfehler, Brustkrebs, Magenkrampf, Leberleiden, Milzverhärtungen, Brüche, Vorfälle und manche andere Krankheiten sind die natürlichen Folgen des unseligen Schnürens. Seht da, thörichte Erzieherinnen, für welche Folter ihr euere Pfleglinge vorbereitet! Sprecht nicht von der verzeihlichen Schwäche, die Schönheit eurer Töchter durch das Schnüren erhöhen zu wollen. Aller Schönheit Boden ist Gesundheit, und gebrochene Rosen welken. Die Griechin, das Modell der Venus, hob den Busen durch ihr Strophium, ein Band, das zwanglos unter der vollen Brust hinlief. So vermochte sie noch als Matrone den Schild des Sohnes zu heben! Die Schönen unserer Zeit jammern über die Striemen ihrer Brüste, wenn am Morgen der Ballnacht das Schnürband springt, und sinken, der liebgewordenen Stütze beraubt,

Digitized by Google

kraftlos in den Arm der Zofe! Welche Aussicht für den künftigen Ehemann! Er zagt, den Arm um das gebrechliche Wesen zu schlingen. Welche Hoffnung für den Säugling! Die Knospe, welche die Natur für seine Lippen formte, ist zerdrückt. Das Gefühl der Untauglichkeit zu jeder ernsten Pflicht, die physischen Schmerzen, der trübe Blick in die Zukunft erwecken endlich in dem armen Weibe zu späte Reue: denn kein Verzichten auf die treue Schnürbrust macht im ausgewachsenen Körper wieder gut, was in den Jahren der Entwickelung durch dies leidige Rüstzeug verdorben wurde.]

[Der geschnürte Mann, wär' es auch ein soldatischer Herkules, ist ein erbärmlicher Wicht. Wir wünschen ihm eine Omphale, die mit kräftiger Faust den Pantoffel an ihm versuche.]

Elegante Männer ziehen sich gegenwärtig manchen Schaden durch den Gebrauch stark elastischer und kurz gespannter Hosenträger zu. Diese haben sich so sehr zu empfehlen gewußt, daß sich ihrer sogar vor einiger Zeit ein witziges Tageblatt annahm und sie wegen des Nachtheiles, welches man ihnen zur Last legte, zu rechtfertigen suchte. Man meinte, das Unheil, welches die elastischen Hosenträger anrichteten, erreiche doch jenes lange nicht, welche die den Unterleib zusammenschnürenden Hosenbinden angestiftet hätten. Daß Brüche und mancherlei Fehler im Unterleibe durch diese befördert worden sind, das weiß ich gar wohl, doch fällt es mir schwer, mich zu überreden, daß es klug sey, einen großen Schaden durch einen nicht gar so großen zu heilen, wenn man beide vermeiden kann. Zudem ist es noch eine große Frage, ob die elastischen Hosenträger die engen Binden wohl nicht gar an Schädlichkeit übertreffen. Diese fielen

Digitized by Google

blos dem Unterleibe zur Last, jene aber dem Unterleibe und der Brust zugleich. Durch den anhaltenden nicht geringen Druck der elastischen Bander werden nicht nur die Rippen, sondern auch die Bauchmuskeln nach einwärts gepreßt, die Eingeweide des Unterleibes zusammen und aufwärts und durch sie das Zwerchfell in die Höhe gedrückt. Nicht allein wird auf diese Weise die Brusthöhle verengert, sondern auch alle Werkzeuge des Athems werden in ihrer Bewegung gehindert, und diese große Verrichtung beträchtlich erschwert. Anhäufung des Blutes in den Lungen, zu starke Ausdehnung ihrer Gefäße, Zerreißung derselben, Blutspeien und Lungensuchten können dadurch herbeigezogen werden. Aber dies ist noch nicht genug; so wie das Athmen gehemmt wird, wird es auch der Kreislauf des Blutes, und ich könnte mehr, als ein Blatt anfüllen, wenn ich die Krankheiten alle herzählen wollte, welche hiermit in Verbindung stehen. Doch daran muß ich die Rechtsfreunde der Hosenträger noch erinnern, daß durch den Druck derselben auf den Bauch eben so leicht Brüche begünstigt werden können, als durch enge Gürtel. Indessen nehme ich alle Beschuldigungen gegen dieselben zurück, sobald sie so eingerichtet werden, daß sie weder der Brust, noch dem Bauche lästig fallen. [Thöricht ist es, den Zwang der Hosenträger noch durch Stege zu verstärken, welche die Beinkleider bis zur Sohle hinabziehen. Ein solcher bügelfester Incroyable fühlt bei jedem kühnen Schritte den Druck der Mode in Schulter und Knie und vermöchte mit allen goldenen Aepfeln Hesperiens schwerlich, eine Atalante einzuholen.]

Besser sind die Rockträger der Frauenzimmer, wenn ihre Seitenbänder die Brüste nicht drücken, und wenn das Querstück, welches um den Leib herumgeht, nicht zu



Digitized by Google

eng zusammengezogen wird, wodurch der untere Theil des Brustkastens und die obere Bauchgegend zu sehr geschnürt werden. Sobald sie diese Fehler haben, wird durch sie nichts gewonnen, sondern das Uebel, welches den Eingeweiden des Unterleibes durch das ehemalige Zusammenbinden der oft schweren Röcke auf demselben zugefügt wurde, wird dabei nicht allein nicht vermieden, sondern durch die Leiden der Brust auch noch vermehrt. Man glaubt es nicht, wie leicht durch einen anhaltenden Druck auf den Unterleib Fehler in den Eingeweiden desselben, Verengerungen, Auswüchse, Knoten, Verhärtungen hervorgebracht, und dadurch die ersten Keime zu einem siechen Leben und frühzeitigen Tode gelegt werden.

Die Beinkleider sind vor einiger Zeit stark angefeindet worden. Ich finde, wenn sie nicht gar zu eng anliegen und vorzüglich die Geschlechtstheile schonen, denen sie durch Druck sehr gefährlich werden können, keine Schuld an ihnen. Die Strumpfbänder aber sind sehr zu tadeln. So unbedeutend sie an sich scheinen, so große und verderbliche Wirkungen können sie hervorbringen, besonders, wenn sie fest angelegt werden. Man hat das Beispiel, daß einem Menschen, welcher die Strumpfbänder über den Knieen stark zusammengezogen hatte und eine Zeit knieend zubrachte, beide Füße brandig wurden. Indem sie die Stämme der Blutgefäße und Nerven zusammenschnüren, hemmen sie allen Lebenseinfluß in die Füße und den Zurücklauf der Säfte aus denselben; Kälte und Abmagerung, oder Anschwellung, Blut- und Pulsadergeschwülste, Steifigkeit und hartnäckige Geschwüre der Füße werden dadurch nur zu sehr begünstigt. Wer daher die Strumpfbänder nicht entbehren kann, der muß wenigstens sehr breite wählen, besonders solche, welche aus Schaf-

Digitized by Google

wolle gestrickt sind und einen geringen Grad von Elasticität haben, Eigenschaften, durch welche die Stärke des Druckes gemindert wird. Sie dürfen aber weder fest angezogen, noch gebunden, sondern ihre Enden blos untergesteckt werden.

Hühneraugen, Verwachsungen der Gelenke der Zehen, und so viele andere Beschwerden, daß Camper ein ganzes Buch darüber schreiben konnte, werden durch enge Schuhe und durch faltige Strümpfe zu Tage gefördert. So lange indessen noch ein kleiner Fuß an großen Menschen unter die ersten Schönheiten gezählt wird, so lange wird man auch lieber mit schmerzhaft zusammengepreßten Füßen hinken, als mit etwas breiteren frei und flüchtig gehen wollen.

---

## Von der Pflege der Haut und der Haare.

Die Haut ist für die Erhaltung des Lebens ein sehr wichtiges Organ. Sie hat den Zweck, die Gränze des Lebens zu bestimmen, die Lebensthätigkeit von der Thätigkeit der äußern Natur zu trennen und den Organismus gegen die zerstörenden Einflüsse der letzteren zu sichern. Jeder lebende Körper, der seine Haut verliert, wird von der äußern Natur in die Sphäre ihrer Thätigkeit gerissen, von ihr unterjocht und zernichtet. Die ihrer Haut entblößte Frucht einer Pflanze wird von Fäulniß ergriffen. Bei den Thieren entsteht an dem Orte, an welchem sie der Haut beraubt werden, Entzündung und Eiterung, welche, wenn sie eine größere Fläche einnehmen, den Tod nach sich ziehen können. Die nämlichen Mittel aber, welche in das Innere des Organismus aufgenommen und den Kräften des Lebens unterworfen, von diesen zur Er-



Digitized by Google

haltung der Organisation verwendet werden, die Wärme, die Elektricität, die Luft, das Wasser, die nämlichen zerstören den Organismus, wenn sie, unbeschränkt durch die Lebensthätigkeit, von außen auf ihn wirken. Am sichersten konnte die Natur den Körper gegen diese Feinde schützen, wenn sie ihn mit einem Ueberzuge bedeckte, der, durch seine Unempfänglichkeit für alle, allen den Zugang verwehrte. Dies leistete sie bei dem Menschen durch die Oberhaut und Haare, deren Erhaltung diesem daher äußerst wichtig seyn muß. Bei der Erhaltung der Haut und der Haare hat man aber auf zweierlei zu sehen: man hat nämlich nicht allein das von ihnen abzuhalten, was sie zerstört, sondern auch das, was ihnen ihre ursprünglichen, zu ihrem Endzwecke nothwendigen Eigenschaften benimmt. Zerstört wird die Haut durch äußere Verletzungen, am häufigsten durch das Beißen und Nagen mancherlei Insekten, der Läuse, Flöhe, Wanzen, Musquitos, Milben u. s. w., und durch scharfen Schmuz, welcher sich auf der Haut anhäuft, sie entzündet, anfrißt, mit Blattern, Pusteln, Geschwürchen u. dgl. bedeckt. Ihre ursprünglichen schützenden Eigenschaften verliert die Haut durch eine zu große Feinheit, die ihr durch übertriebene Verzärtelung zugezogen wird. Die Erhaltungsmittel der Haut und der Haare bestehen demnach in Reinlichkeit und vernünftiger Abhärtung, und diese machen Alles aus, was die naturgemäße Pflege derselben fordert.

Aber auch hier haben Nebendinge wieder die Hauptsache verdrängt, und anstatt daß sich die Haut bei einer einfachen Behandlungsart wohl befände, erstickt sie unter tausend widernatürlichen Künsteleien. Nicht zufrieden, den wahren Zweck der Kleidung aus den Augen gerückt zu haben und den Körper, statt ihn passend zu bedecken

und gesund zu erhalten, aus lauter Verschönerungssucht zu verkrüppeln, sucht der Mensch auch noch durch künstliche Veränderungen, welche er mit der Haut und den Haaren vornimmt, seinen Körper schöner zu machen, als er aus den Händen der Natur gekommen ist. Diese Verschönerungssucht ist allen Nationen der Erde gemein und die erste Aeußerung des tief in der menschlichen Natur liegenden Strebens nach Vervollkommnung. Die Völker der heißen Zonen, denen die Natur nackt zu gehen erlaubte, hatten keinen andern Gegenstand, an welchem sie ihren Verschönerungstrieb üben konnten, als ihre Haut und ihre Haare. Sie bemalten die Haut mit rothem oder gelbem Ocher, punktirten (tatowirten) in sie mit spitzigen Werkzeugen die mannigfaltigsten Figuren und färbten diese mit schwarzen Farben. Die Haupthaare wurden mit Fett bestrichen und mit färbenden Pulvern überstreut, die Läppchen der Ohren und der Nase durchstochen und mit Knochen, Muscheln, Perlen, Schnüren u. a. geschmückt. Die Bewohner der kälteren Erdgegenden hätten nun zwar an ihren Kleidern ein hinlänglich weites Feld für ihre Putzsucht gehabt, aber die Gesichtsmalerei und der Haaraufputz, von ihnen höchst wahrscheinlich aus ihrem ursprünglichen Geburtsorte, den wärmeren Erdstrichen, mitgebracht, hatten durch Verjährung ein zu großes Ansehen erhalten, als daß sie ganz hätten vergessen werden können. Das Bemalen des Gesichtes hat sich bei kultivirten Nationen freilich nur noch bei wenigen Individuen weiblichen Geschlechtes erhalten, und zwar nur bei solchen, welche theils ihr ganzes Verdienst auf das alte Herkommen setzen, theils aber auch von der bittern Noth dazu gezwungen werden. Ob häßliche Gesichter durch Schminken schöner werden, das weiß ich nicht;

Digitized by Google

das aber weiß ich, daß sonst ganz artige Gesichter, an denen man höchstens eine zu blasse Farbe, die doch auch ihre Liebhaber hat, auszusetzen hätte, durch anhaltendes Schminken in einem hohen Grade häßlich gemacht wurden. Eine gelbe, rauhe, gerunzelte Haut, mit einem Worte, das vollkommene Bild des abgelebten Alters, wird in einigen Jahren durch fleißiges Schminken hervorgebracht und dem Gesichte mit so tiefen Furchen eingegraben, daß es hernach freilich dicker Farben bedarf, um die Furchen wieder auszufüllen. Es geht den geschminkten Frauenzimmern, wie den unmäßigen Weintrinkern: je mehr diese trinken, um sich aufzuheitern, desto mürrischer werden sie nach dem Rausche, und desto mehr Wein bedürfen sie, um sich wieder in eine fröhliche Stimmung zu heben. So mit dem Schminken: je mehr sich Frauenzimmer schminken, um schön zu scheinen, desto häßlicher werden sie, und desto bedürftiger werden sie der Schminke, um die erkünstelte Häßlichkeit verbergen zu können. Doch dies wäre das Geringste; viel bedeutender sind die Wunden, welche durch manche Arten von Schminken und Waschwassern der innern Gesundheit geschlagen werden. Da es bekannt ist, daß besonders weiße Schminken metallische und selbst Blei-Kalke enthalten, welche durch die einsaugenden Gefäße in das Innere des Körpers gebracht werden und dort ihre giftigen Eigenschaften äußern können, so hat man Gründe, aus dieser Quelle die bedenklichsten Folgen zu fürchten. Indessen sind alle diese Dinge schon so oft gesagt und doch so wenig berücksichtigt worden, daß es wohl Schade um das Papier seyn mag, auf welches diese Erinnerungen noch einmal geschrieben werden.

Ehe man von dem Einflusse, welchen die bei uns

gewöhnliche Pflege der Haare auf die Gesundheit hat, etwas Gründliches vorbringen kann, muß man zuvor wissen, wozu die Natur dem Menschen Haare gegeben hat. Man hat diese Frage schon sehr oft aufgeworfen und wirft sie noch immer auf, zum Beweise, daß ihre Beantwortung noch nicht befriedigend ausgefallen ist. Zur Bekleidung sind sie bei dem Menschen, obschon seine ganze Oberhaut, wenige Stellen ausgenommen — freilich hier und da kaum sichtbar — damit bedeckt ist, doch zu dünn und sparsam angebracht. Man muß also einen andern Zweck ihres Daseyns suchen. Ich glaube nicht zu irren, wenn ich den Haaren mit der Oberhaut einerlei Bestimmung zuschreibe, die darin besteht, den lebenden Körper von der übrigen ihn umgebenden Natur zu trennen und ihren dynamischen und chemischen Einwirkungen zu entziehen. Der Widerstand, welchen die Haare den zerstörenden Kräften der äußeren Natur entgegensetzen, beurkundet sich am besten durch die Beobachtung, daß die Haare den Körper, an welchem sie gewachsen sind, sehr lange — überleben — möcht' ich sagen, wenn dieser Ausdruck hier passend wäre, so daß es nicht schwer seyn dürfte, Perrücken zu finden, deren Haare von Menschen sind, von deren Körper schon vor hundert Jahren keine Spur mehr vorhanden war. Die Haare gehörten demnach zu den wichtigsten Organen des lebenden Körpers, ein Satz, dessen Wahrheit noch heller in die Augen springen wird, wenn man es einmal ganz durchschaut haben wird, wie eng das Leben mit dem großen elektrischen Processe der Natur zusammenhängt. Alsdann wird man ihnen die wichtige Function zutheilen, den lebenden Körper in Hinsicht auf Elektricität zu isoliren, oder, was das Nämliche ist, zu verhindern, daß die Elek-

Digitized by Google

tricität in die ihn umgebenden Körper zu schnell und häufig überströme, damit die von ihm selbst erzeugte zurückbehalten und zur Unterhaltung der Lebensthätigkeit verwendet werden könne.

Wenn nun die Haare für die Erhaltung des Lebens selbst so wichtige Organe sind, so kann ihre Behandlung und Pflege für die Gesundheit unmöglich gleichgültig seyn. Wenn man die Natur fragt, was sie in dieser Rücksicht verlange, so wird man ungefähr so viel inne werden, daß sie weiter nichts begehre, als die Entfernung fremder Körper, welche sich, sie mögen nun lebendig oder todt seyn, ungebetener Weise in dieselben gemischt haben und durch Brennen, Jucken, Beißen unangenehme Gefühle verursachen, daß sie mithin weiter nichts, als Reinlichkeit, begehre. Hiermit begnügte sich aber der Mensch, der wilde so wenig, als der kultivirte, nicht. Die nackten Haare kommen ihm nicht schön genug vor, und er glaubt Wunder, wie sehr er sie verschönere, wenn er sie mit Fett beschmiert und mit irgend einem färbenden Pulver bestreut. Der Europäer wählt hierzu weißes und giebt dadurch seinen Haaren die Farbe des Greisenalters. Glaubt er an Ansehen zu gewinnen, wenn er in der Gestalt des hohen Alters erscheint, oder will er durch diese Maske das durch eigene Schuld zu frühe Ergrauen seines Hauptes verbergen? Doch wir haben hier nicht von der Absicht dieses Putzes zu reden, sondern von seiner Wirkung auf die Gesundheit, und daß diese nicht günstig sey, hiervon werden wir unsere Leser sehr leicht durch Folgendes überzeugen: Das Fett der Pomade wird durch die Wärme des Körpers sehr bald ranzig, das Stärkemehl des Haarpuders geht mit den Feuchtigkeiten des Kopfes gemischt in Säure über, und so entstehen auf einmal zwei Schärfen,

welche die Haut und die Haare angreifen. Zugleich werden durch den Kleister, welcher aus dem Gemische des Puders und der Pomade entsteht, alle Oeffnungen der Haut und ihrer Fettdrüsen verstopft, und Haut und Haare dadurch der öligen Feuchtigkeit beraubt, womit sie sonst beständig überzogen sind. Die Fettdrüsen müssen von der zurückgehaltenen Feuchtigkeit angefüllt und ausgedehnt werden und so die benachbarten Haarzwiebeln drücken. Durch diesen Druck, durch den Mangel ihrer öligen Feuchtigkeit und durch die Angriffe der ranzigen Pomade und des saueren Haarpuders sterben die Haare allmählich ab, fallen aus und hinterlassen frühzeitige Kahlköpfe, Erscheinungen, die sicher nicht so häufig vorkommen würden, wenn man den Kopf von Pomade und Puder rein halten wollte. [Dieser Denkzettel gilt füglich den Eiferern, welche mit der goldnen Vorzeit den Puder und die Perrücken zurückwünschen. In unsern Tagen sind beide fast verschwunden; dagegen packte die Modewelt ein anderer Schwindel, die Sucht nämlich, das natürliche Haar möglichst dicht, glänzend und lang zu machen, oder helles dunkel zu beizen. Die Thoren bezahlen Macassar-Oel, Kräuter-Oel, Pomaden und Tinkturen, die der Händler unter der Formel „mundus vult decipi“ aus einheimischen Abfällen braut, mit goldnen Thränen. Und wohl den Käufern, wenn sie vergebens auf Wirkung hoffen: denn die Wirkung solcher Geheimmittel ist der Gesundheit oft fürchterlich.] Das Brennen der Haare mit heißen Eisen muß sie ebenfalls frühzeitig tödten und die oben genannten Folgen begünstigen. Unschuldiger ist in dieser Rücksicht das Wickeln und Eindrehen derselben. [Doch zieht das Drehen des Haupthaares, wie es die neueste Mode lehrt, eben so wie das zu feste Binden des Zopfes, nicht selten

Digitized by Google

heftigen Kopfschmerz, Schwindel und Ohnmachten nach sich.]

Die kleinen Haare des Körpers müssen die nämlichen Dienste leisten, als die langen, es läßt sich aber von dem Abschneiden der letztern so viel Unglück nicht befürchten, als man neuerlich davon ableiten wollte, es wäre denn, daß man den Verlust der Säfte, welcher zum Nachwachsen der abgeschnittenen Haare verwendet wird, in Anschlag bringen wollte; indessen ist dieser so unbedeutend, daß er wirklich keine Sorge erwecken kann, besonders, wenn man bedenkt, daß ohnehin jedem Thiere zweimal jährlich die Haare von selbst ausfallen.

Bedenklicher kommt mir das Scheeren des Bartes vor, nicht sowohl wegen des Verlustes der Haare, als wegen der Unannehmlichkeiten, denen man sich aussetzt, wenn man sich denselben von Barbieren abnehmen läßt. Denn da diese nicht allein mit ihren Händen Geschwüre verbinden, sondern auch die nämlichen Geräthschaften, mit welchen sie mancherlei Kranken den Bart geschoren haben, auch bei Gesunden anwenden, so wird man der Gefahr ausgesetzt, Hautausschläge und andere noch schlimmere Krankheiten durch sie eingeimpft zu bekommen. Es ist deswegen Leuten, welche sich nicht selbst rasiren können, anzurathen, sich wenigstens ihre eigenen Geräthschaften zu halten.

Streng genommen, ist das Bartscheeren eine widernatürliche Operation. Es ist mehr als wahrscheinlich, daß die Natur ihre guten Absichten hatte, wegen welcher sie dem Manne den Bart wachsen ließ. Indessen ist das glatte Kinn den Männern schon so sehr zur Gewohnheit geworden, daß man wenigstens neun Zehntheile von Europa gegen sich aufbringen würde, wenn man die Noth-

Digitized by Google

wendigkeit, den Bart wieder wachsen zu lassen, im Ernste lehren wollte. Der Verfasser dieser Schrift, welcher sich unmöglich mit einem Theile der Welt in Feindschaft einlassen kann, hält es daher für das Räthlichste, über diesen Gegenstand kein Wort weiter zu verlieren.

## Vom Putzen der Zähne.

Da wir bisher viel vom Putzen gesprochen haben, so mag dieser Ort auch wohl der schicklichste seyn, einige Anmerkungen über das Putzen der Zähne aufzunehmen. Ist es nothwendig, die Zähne zu putzen? Die Natur antwortet uns auf diese Frage nichts, ein sicherer Beweis, daß sie uns in dieser Rücksicht keine Pflichten aufgelegt hat, denn für alle ihre Forderungen hat sie eine allgemein verständliche Sprache. Zahllose Heere von Thieren und ganze Nationen behalten ihre Zähne bis ins hohe Alter gesund und schön, ohne in ihrem ganzen Leben eine Zahnbürste oder einen Zahnstocher an dieselben gebracht zu haben. Das untrügliche Mittel, ihre Zähne gesund und schön zu erhalten, besteht darin, daß sie dieselben nicht verderben. Verdorben aber werden die Zähne durch zu heiße, scharfe, harte und andere widernatürliche Nahrungsmittel, von denen bald weitläufiger gesprochen werden wird. Für gesunde Zähne sind gesunder Speichel und das Kauen das beste Reinigungsmittel; das Putzen mit Bürsten und Zahnpulver ist für diese eine sehr überflüssige Arbeit. Auch stehen gesunde Zähne gewöhnlich so enge an einander, daß selten etwas von gekauten Speisen zwischen denselben hängen bleibt; sollte dies aber bei einigen geschehen, so läßt es sich am besten mit der Zunge aus denselben herausſaugen, ohne daß dabei der Gebrauch

Digitized by Google

eines Zahnstochers nothwendig würde. Der unbehutsame Gebrauch dieses Werkzeuges kann ihnen sehr nachtheilig werden, vorzüglich wenn es das Zahnfleisch verletzt, die Wurzeln des Zahnes entblößt und dadurch den Knochenfraß herbeiführt.

Mit kranken Zähnen verhält sich das Alles freilich ganz anders. Diese fordern eine sorgfältigere Pflege, besonders, wenn sie mit Schmuz und Weinstein überzogen oder angefressen sind. Hier ist der Gebrauch von einem Zahnpulver, welches aus Salbeiblättern, Myrrhe, China und Sandelholz, welche zu einem sehr feinen Pulver zerrieben seyn müssen, das öftere Ausspülen des Mundes mit lauem Wasser, das fleißige Aussaugen mit der Zunge nicht zu verwerfen. Am meisten verdienen diese Aufmerksamkeit die angefressenen Zähne, indem sich nicht allein der Knochenfraß, wenn man ihm nicht durch die sorgfältigste Reinlichkeit und angemessene Arzneien Einhalt thut, den benachbarten Zähnen mittheilt, und den Menschen so frühzeitig seines Gebisses, des ersten Erhaltungsmittels seiner Gesundheit und Stärke beraubt, sondern auch, weil der üble Geruch aus dem Munde, welchen angefressene Zähne hervorbringen, in Gesellschaft sehr lästig ist und zuweilen die zärtlichsten Verbindungen trennt. [Wer künstlicher Zähne bedarf, gestatte deren Einsetzen nur unter Aufsicht eines rationellen Arztes. Gar leicht wird durch rohere Mechanik ein schweres Leiden der Kinnladen verschuldet.]

[Auch die Kultur der Nägel an Finger und Zehen verdient einige Winke. Die Nagelplatten sind zum Schutze der freien Enden des Gliedes da; insbesondere vertheidigen die Fingernägel das Nervengeflecht der Fingerspitze. Hieraus geht die Lehre hervor, die Nägel niemals unter

dem Niveau des äußersten Fleisches abzuschneiden. Dagegen hat auch das schaufelförmige Hervorwachsen der Platte seine Nachtheile: das Fühlen wird erschwert und eine menschliche Liebkosung verkehrt sich in ein äffisches Kratzen. Also keine Extreme! Wie das Tragen enger Schuhe dem Zehennagel schade, ist schon oben berührt worden. Der Fingernagel wird durch Benagen, durch Graben mit den Händen in Erde und Sand, so wie durch das Bohren mit Instrumenten unter dem Nagel entstellt.]

---

## Vom Baden.

Alles, was wir vorhin über die Pflege der Haut und der Haare gesagt haben, belehrt uns zur Genüge, daß die meisten Künsteleien, welche der Mensch mit diesen Theilen seines Körpers vornimmt, entweder schädlich, oder doch wenigstens überflüssig sind. Die Natur heischt keine andere Pflege der äußern Bekleidung, als Reinlichkeit derselben. Am leichtesten und einfachsten erhält man diese Reinlichkeit durch das Waschen des Körpers mit Wasser; das Wasser aber wird der Mensch gebrauchen, wie es ihm die Natur darbietet, d. h. er wird sich kalt waschen. Das angenehme Gefühl, welches ihm das Waschen mit kaltem Wasser bei schwüler Sommerwitterung gewährt, wird ihn bald verführen, sich diesen Genuß so hoch zu steigern, als es ihm die Möglichkeit erlaubt. Das Mittel hierzu findet er, wenn er sich im kühleren Wasser des Meeres, der Seen und der Flüsse badet. Zum Baden im offenen Wasser also ladet die Natur ein, und ihr folgen die meisten Thiere und fast alle ihr noch nicht zu sehr entfremdeten unkultivirten Nationen, ihr folgten unsere Väter die alten Deutschen,

Digitized by Google

welche durch ihre Größe, Stärke und Tapferkeit den Eroberern der Welt, den Römern, Bewunderung und zuletzt Furcht einflößten. Freilich bedienten sich Griechen und Römer, wie die heutigen Muhammedaner, der warmen Bäder; aber geschah dies nicht am häufigsten zu jener Zeit, wo sie bereits unnatürlichen Wollüsten und üppiger Weichlichkeit in die Arme sanken, oder wurde nicht vielmehr diese Entartung des männlich großen Charakters in weibische Schwäche durch den immer allgemeiner werdenden Mißbrauch der warmen Bäder befördert? In Deutschland haben die kalten Bäder ihr Ansehen lange behauptet, bis es erst vor kurzer Zeit eine neuere medicinische Schule ihren Grundsätzen angemessen fand, sie tief herabzusetzen, die warmen hingegen um desto höher zu erheben. Die Vertheidiger der warmen Bäder stützen die Hochschätzung derselben auf den Grundsatz, daß die Wärme das Leben verstärke, welches von der Kälte zurückgehalten werde. Die Wahrheit dieses Satzes liegt so offen da, daß man Augen wie die heidnischen Götter haben müßte, wenn man sie nicht auffassen könnte; aber gerade die Wahrheit dieses Satzes überzeugt mich von der Nützlichkeit der kalten Bäder, ohne daß ich dabei die gute Wirkung der lauwarmen Bäder aus dem Gesichte verlieren werde. Wenn man übrigens genau von der Wirkung der Bäder reden will, so muß man vor Allem über den Punkt einig seyn, ob sich Gesunde oder Kranke derselben bedienen, denn dies giebt der ganzen Untersuchung eine ganz verschiedene Wendung. Daß das, was wir von dem Gebrauche der Bäder sagen werden, nur für gesunde Menschen gilt, versteht sich wohl ohne unsere Erinnerung, und daß für diese die kalten Bäder vor den warmen entschiedene Vorzüge haben, dies wird sich so-

gleich klar darstellen, wenn man auf die Absichten Rücksicht nimmt, welche die Natur hat, wenn sie uns den Gebrauch der Bäder auferlegt. Die Hauptabsichten aber, welche die Natur durch die Bäder zu erreichen sucht, sind Reinigung der Haut, Abkühlung des Körpers in heißen Sommertagen und Mäßigung des durch die Hitze zu sehr beschleunigten Lebensprocesses. Nur das kalte Bad vereinigt alle Eigenschaften in sich, um diesen Forderungen allen zugleich entsprechen zu können. Die zu rasche Beschleunigung des Lebensprocesses durch übermäßige Hitze verursacht eine zu verschwenderische Verzehrung der organischen Materie und stürzt dadurch den Körper in Schwäche. Indem die kühlere Temperatur dem zu heftigen Auflodern der Lebensthätigkeiten Schranken setzt, hemmt sie eben dadurch den unmäßigen Aufwand des organischen Stoffes, begünstigt den verhältnißmäßigen Ersatz desselben und verdient auf diese Weise unwidersprechlich den Namen eines Stärkungsmittels. Sie stärkt hier den lebenden Körper, indem sie das Leben schwächt, sie stärkt ihn dadurch, daß sie den Stoffen, aus welchen er besteht, mehr Beharrlichkeit mittheilt und ihn also selbst zu einer längeren Ausdauer geschickt macht. Von dieser Seite her den Einfluß der kühlen Temperatur auf den lebenden Körper zu betrachten, hat man ganz unterlassen und dadurch einen Streit unterhalten, welcher sich zuletzt in bloße Mißverständnisse auflösen wird. Ich würde es vermieden haben, diesen Streit zur Kenntniß meiner Leser zu bringen, wenn nicht die verschiedenen Ansichten von der Wirkung der Wärme und Kälte auf den Organismus auf die Wahl der Lebensart des Menschen einen entscheidenden Einfluß hätten.

Aber dies ist nicht der einzige Gesichtspunkt, von

Digitized by Google

welchem aus die Verminderung der Wärme als wohlthätig für den thierischen Körper erscheint; es giebt noch einen andern, von welchem man die heilsame Wirkung derselben in einem noch hellern Lichte erblickt.

Es ist eine bekannte Sache, daß nicht alle Organe, aus welchen das lebende Wesen zusammengesetzt ist, in gleichem Grade belebt sind, daß es zwischen jenem, das mit der höchsten Lebensenergie begabt ist, und demjenigen, an welchem man nur noch Spuren des Lebens bemerkt, mannigfaltige Mittelglieder gebe. Auf der untersten Stufe des Lebens steht das über den ganzen Körper ausgespannte Oberhäutchen; dies ist die Gränze, welche die lebende Natur von der todten scheidet. Groß war die Absicht der Natur, warum sie den lebenden Körper mit dieser halbtodten Hülle umgab, und sie hatte dabei kein geringeres Ziel, als das belebte Wesen vor den auflösenden und zerstörenden Kräften der Außenwelt zu sichern. Sobald der Mensch seine Oberhaut verliert, oder sobald diese gar zu fein und weich wird, unterliegt auch der Körper der zerstörenden Herrschaft der äußern Natur. Das Nämliche geschieht, wenn der Oberhaut ein größerer Grad von Belebung mitgetheilt wird, als sie ihrer Bestimmung gemäß haben sollte, denn eben dadurch bekommt sie für die Einwirkung der äußern Kräfte eben so viel Empfänglichkeit, als jene Theile haben, welche sie bedecken und beschützen soll. Vermehrung der Lebensthätigkeit in der Haut ist demnach ganz gegen die Absicht der Natur, und da diese Vermehrung vor Allem durch die Wärme bewirkt wird, so ergiebt sich, daß der beständige Gebrauch der warmen Bäder in gesunden Tagen, in welchen die Wärme zuerst und hauptsächlich auf die Oberhaut des Körpers wirkt, der Gesundheit durch

Digitized by Google

übermäßige Verzärtelung der Haut nachtheilig werden müsse. Viel günstiger muß in dieser Hinsicht das Urtheil für die kalten Bäder ausfallen. Durch diese wird das Leben der Oberhaut gemindert, die Empfindlichkeit der Unterhaut eingeschränkt, die ganze Haut dadurch verdickt und verstärkt, ihre schützende Kraft gegen äußere Schädlichkeiten vermehrt, der Körper gegen den Wechsel der Wärme und Kälte abgehärtet, Katarrh, Rheumatismen und manche andere noch schwerere Krankheiten abgehalten, und so die Gesundheit auf allen Seiten gleichsam mit einem festen, sichernden Walle umgeben. Wenn man hierbei noch bedenkt, daß das Baden in kühlem Wasser das Athmen und den Umlauf des Blutes vermehrt und den Appetit beträchtlich verstärkt, daß man in offenen Flüssen die reinste Luft athmet, daß die Bewegung im kühlen Wasser viel weniger erschöpft, als in der schwülen Luft, daß man endlich selbst durch die Bekanntschaft mit dem Wasser die Furcht vor demselben verliert, im Schwimmen Fertigkeit erlangt und sich dadurch in den Stand setzt, eigenes und fremdes Leben im Nothfalle zu retten: so muß man den Scharfsinn bedauern, welchen gelehrte Leute darauf verwendet haben, die kalten Bäder anzuschwärzen.

Um mich indessen gegen Mißverständnisse zu verwahren, muß ich erinnern, daß ich bei kalten Bädern nur jenen Grad von Kälte verstanden haben will, den offenes Wasser bei schönen, warmen Sommertagen hat, und den man mit größerem Rechte kühl nennen kann. Ich muß hinzusetzen, daß ich nur gesunden Menschen den gewöhnlichen Gebrauch dieser Bäder empfehlen kann, daß sie schwachen Menschen, besonders solchen, die wenig Wärme entwickeln, noch mehr aber denen, die zu Schlag-

flüssen, Blutspeien, Lungensucht, Mutterblutstürzen, Durchfällen, Nervenkrankheiten u. s. w. Anlage haben, sehr schädlich werden können. Auch muß ich meine Ueberzeugung, daß warme Bäder in manchen Krankheiten unübertreffliche Heilmittel sind, laut wiederholen.

Endlich wird es nicht überflüssig seyn, auf einige Regeln, welche beim Kaltbaden nicht übersehen werden dürfen, aufmerksam zu machen. Sie verlangen, daß man nie mit erhitztem Körper ins Wasser gehe, wenn man seine Gesundheit nicht der größten Gefahr preisgeben will; daß man sich zuvor allmählich abkühle; daß man, ehe man sich in das Wasser begiebt, zuvor das Haupt, die Brust und das Rückgrat mit kaltem Wasser wasche; daß man nie allein bade, um der Gefahr des Ertrinkens zu entgehen, welcher besonders diejenigen unterworfen sind, die im Wasser Krämpfe in den Füßen, Waden und andern Theilen bekommen und von diesen niedergeworfen werden; daß man endlich das Wasser sogleich verlasse, wenn sich ein Gefühl von Frost einstellt.

Das Kaltbaden im Winter streitet gegen alle natürliche Gefühle. Ein geschwindes Abwaschen mit Wasser, das an einem warmen Orte stehend seine größte Kälte verloren hat und dem Gefühle nur noch kühl vorkommt, in einem mäßig geheizten Zimmer vorgenommen, möchte das Rathsamste seyn. Warme Bäder machen die Haut nur empfindlicher gegen die Kälte. Kinder im Winter in offenen Flüssen zu baden, oder gar das Eis aufzuhacken und sie hineinzustecken, in der Absicht, sie abzuhärten, ist pädagogischer Unsinn, dem Unsinne des Menschen vergleichbar, der sich täglich prügeln läßt, um sich an die Schläge zu gewöhnen.

Digitized by Google

[Doch nicht allein die Temperatur, auch die Mischung, Bewegung und Form des Wassers haben Einfluß auf die Gesundheit des Badenden. Die Umwohner mancher Thermalbrunnen pflegen ihre Quelle oft rücksichtslos als Reinigungs- und Stärkungsbad zu benutzen. Kann aber eine mit chemisch-elektrischen Kräften innig durchdrungene Flüssigkeit dem Organismus gleichgültig seyn? Wir sehen in der That nach diesem Mißbrauche die schwersten Uebel, als Folgen gewaltsamer Aufregung des Nerven- und Blutgefäßsystems, entstehen. Selbst das Seebad, welches ganz eigentlich für den strandlaufenden Ichthyophagen geschaffen zu seyn scheint, ist dem Fremdling aus dem Innern des Festlandes, als starker Hautreiz, keineswegs indifferent. Dasselbe gilt von dem Wellenbade, einem Strudel im Gerinne der Mühlräder, wo das Süßwasser unausgesetzt mit heftigem Stoße den Körper trifft. Dagegen ist das Staubbad (Hydroconion) ein nützliches Surrogat des gemeinen Bades für den holz- und wasserarmen Städter. Endlich verdient noch das Dampfbad, welches ärztliche Winke, Cholera und Mode bei uns einheimisch gemacht und populäre Schriften als Erhaltungs- und Beförderungsmittel der Gesundheit gepriesen haben, seine Würdigung. Eine Atmosphäre voll glühenden Wasserdampfes, eine Hitze von 40 und mehr Graden, ein Backofenleben, wo das Herzblut verhältnißmäßig nur lau ist, würden, längere Zeit empfunden, den Menschen nothwendig in seine Elemente auflösen müssen. Doch auch kürzerer Einfluß des Dampfbades erzeugt im Körper ein künstliches Fieber, dem allgemeine Erschöpfung und Abstumpfung der gesammten Haut nachfolgen. Zartere Personen können leicht Blutwallungen, Bluthusten, Entzündungen, Schwindel und

Schlagfluß davontragen; ja der Tod tritt zuweilen in der Dampfstube selbst ein. Hieraus geht für jeden Unbefangenen die Lehre hervor, daß der Gang ins Dampfbad ein Wagstück ist, dessen Versuch den Gesunden schwerlich gesunder, wohl aber krank machen kann. Der Laie verzichte daher auf dieses sogenannte diätetische Mittel und stelle die Verfügung darüber dem Arzte anheim.]

---

## Von dem Lager.

Ruhen und schlafen kann der Mensch nur am besten, wenn seine meisten Muskeln unthätig und schlaff sind, und dies werden sie nur im Liegen. Da aber im Liegen durch die eigene Last des Körpers das Fleisch gedrückt, und dadurch unangenehme Gefühle veranlaßt würden, da der Mensch im Schlafe zugleich unfähig ist, sich gegen die Kälte der ihn umgebenden Luft durch Bewegung zu schützen: so ist er durch doppelte Noth gezwungen, sich ein Lager zuzurichten, das ihn durch Weichheit gegen die schmerzhaften Gefühle des Druckes, und durch Wärme gegen die Angriffe der Kälte schützt. Diese doppelte Absicht erreicht er dadurch, daß er sein Lager aus weichen Pflanzen- oder thierischen Stoffen bereitet und mit einer schützenden Decke versieht. Aus dem Pflanzenreiche wählt er hierzu Stroh, Heu, Moos, Baumwolle u. s. w., aus dem Thierreiche Haare und Federn. Die thierischen Stoffe empfehlen sich ihm besonders durch ihre stark erwärmende Eigenschaft, vor allen aber die Federn nicht blos durch diese, sondern auch durch ihre elastische Weichheit.

Ist es gleichgültig, welchen von diesen Stoffen man

Digitized by Google

zum Lager wählt, oder haben einig von ihnen vor den andern Vorzüge, durch die sie der Gesundheit des Menschen günstiger werden? Durch jene wird ohne Widerrede die Gesundheit am besten geborgen seyn, durch welche die eben angezeigte Absicht der Natur am sichersten erreicht wird, durch welche des Guten weder zu wenig, noch zu viel geschieht. Was die Weichheit des Lagers betrifft, so ist die Natur mit Wenigem zufrieden, und alle die genannten Stoffe können ihr, wenn die Gewohnheit zu Hülfe kommt, vollkommen Genüge leisten. In Rücksicht der Erwärmung aber ist nicht sowohl zu fürchten, daß der Mensch zu wenig thue, denn hiervor warnt ihn schon das schmerzhafte Gefühl der Kälte; sondern vielmehr, daß ihn das Gefühl des Angenehmen verführe, mehr zu thun, als die Natur fordert. Und wirklich, wenn man die ungeheuren Federbetten betrachtet, in welche sich die verfeinerten Menschen begraben, so sieht man wohl, daß sie nicht gemacht sind, um sich darin gegen die Kälte zu schützen, sondern vielmehr um sich darin zu erhitzen. Sich im Sommer der heißen Federbetten zu bedienen, streitet so sehr gegen alles natürliche Gefühl, daß es ein daran nicht Gewöhnter für eine große Strafe ansehen würde, wenn man ihn dazu verdammte. Die Natur bedient sich der kühleren Nacht, um die durch die schwüle Hitze des Tages ermatteten lebenden Wesen wieder zu erquicken, und der Mensch erstickt sich während derselben in künstlicher Wärme, unterhält den Schweiß, welcher ihn am Tage erschöpfte, und arbeitet so mit Gewalt an der Zerrüttung seines Körpers.

**Aber auch für den Winter sind unsere gewöhnlichen Federbetten wärmer, als sie seyn sollten. Durch einen**

Digitized by Google

einzigen Versuch können sich meine Leser überzeugen, daß man im Winter auf einer Matratze und unter einer mit Baumwolle gefütterten, genähten Decke warm genug liege, wenn sich sonst das Bett in einem vor der Kälte wohl verwahrten Orte befindet. Durch die weichen und warmen Federbettten wird die Haut eben so wie durch warme Bäder verzärtelt und verliert ihre Kraft, der rauhen Witterung zu widerstehen. Muß man vollends aus dem warmen Federbette in die kalte Winterluft übergehen, so setzt man sich allen Gefahren des schnellen Wechsels der Temperatur aus.

Doch ist dies noch nicht der letzte Schade, den die Gesundheit des verfeinerten Menschen durch den Gebrauch der Federbetten erleidet. Durch das beständige warme Bähen der äußeren Peripherie des Körpers erhalten auch die Geburtstheile mehr Empfänglichkeit und Leben, als es das natürliche Bedürfniß erheischt. Daher entstehen übermäßiger Hang zur Wollust, zu häufige nächtliche Pollutionen, bei Kindern aber zu frühzeitige Entwickelung des Geschlechtstriebes und das beklagenswerthe Laster der Selbstschwächung.

Aus allem diesem folgt, daß man eine der Hauptursachen der Entkräftung des verfeinerten Menschen in den Federbetten suchen müsse, und daß junge und gesunde Leute ihrem Besten nichts vergeben würden, wenn sie die Federbetten Kranken und Greisen, bei welchen die Lebenswärme abzunehmen anfängt, überließen und sich mit einem kühleren Lager begnügten. Aber bei weitem nicht alle Kranken finden in Federbetten Erquickung. Es giebt Krankheiten, in welchen die Menschen unendlich weniger leiden würden, wenn ihr heißes Lager die Qualen nicht vermehrte, in welchen ein kühleres, aus vege-

Digitized by Google

tabilischen Stoffen zubereitetes Bett die Heilung außerordentlich erleichtern würde. Die Wahl des Lagers nach Verschiedenheit der Krankheiten müßte einen wichtigen Artikel der Krankenpflege ausmachen, der selbst von Aerzten noch nicht gehörig gewürdigt worden ist.

Fast alle Nationen der Erde suchen ihrer Schlafstelle eine solche Gestalt zu geben, daß die Stelle, auf welcher das Haupt zu liegen kommt, mehr erhaben ist, als das übrige Lager. Die Allgemeinheit dieses Gebrauches läßt vermuthen, daß er in der Natur des Menschen seinen Grund habe, der sich auch sogleich zeigt, wenn man den Bau unseres Körpers betrachtet und auf die hervorstehenden Schultern Rücksicht nimmt, durch die der Kopf in der Seitenlage tiefer, als der übrige Körper, zu liegen kommt. Erhöht man aber das Hauptpolster zu hoch, so erhält der Körper eine gebogene und mehr sitzende, als liegende Stellung, in welcher immer mehrere Muskeln gespannt bleiben und weder eine so vollkommene Ruhe, noch einen so erquickenden Schlaf, als in vollkommen horizontaler Lage, gestatten und selbst die Gleichmäßigkeit des Kreislaufes durch Druck und Beugung des Körpers stören können.

[Schließlich noch die Regeln, Stubenthiere und Wärmflaschen (die monache Italiens) aus dem Bette zu verbannen, sein Bettgestelle nicht nach dem Maße des Sarges, sondern breit und geräumig fertigen zu lassen, Alkoven und dumpfe Zimmer zu fliehen und das nächtliche Dunkel, den Schutzengel des Schlummers, nicht durch Lampenlicht vom Haupte zu scheuchen!]

Digitized by Google

## Zweites Kapitel.

### Vom Genusse der Nahrung.

#### Von den Speisen.

Wenn der Mensch ein gewisses Alter erreicht hat, alsdann reicht die Muttermilch nicht mehr hin, das zu ersetzen, was der stärker gewordene Körper durch die Lebensthätigkeit verzehrt und zu weiterer Ausbildung verwendet; er ist nun gezwungen, sich seine fernere Nahrung in der ihn umgebenden Schöpfung selbst zu suchen. Jedem Thiere hat die Natur eine gewisse Gattung von Nahrungsmitteln angewiesen; sie hat zugleich in jedes ein überaus feines Unterscheidungsvermögen gelegt, durch welches es die ihm angemessenen Nahrungsmittel auf das Zuverlässigste zu wählen weiß. Welches sind die Nahrungsmittel, die die Natur dem Menschen angewiesen hat? Am sichersten werden wir dies entscheiden, wenn wir uns der Mittel bedienen, welche uns die Natur zu diesem Behufe gegeben hat. Bei den Thieren sind es Geruch und Geschmack; die Zähne entsprechen in ihrem Baue der durch diese Sinne angestellten Wahl auf das Genaueste und sind immer so eingerichtet, daß die

ausgesuchten Speisen, je nachdem es ihre Festigkeit, Härte, Zähigkeit u. s. w. erfordert, durch sie zerbissen, zernagt, zerrissen und zermalmt werden können.

Alle diese Organe hat die Natur auch dem Menschen gegeben; auch bei ihm sind Geruchs- und Geschmackssinn dazu bestimmt, die seinem Wesen angemessenen Speisen zu wählen, und durch sie wird er so wenig, als andere Thiere, vorausgesetzt, daß er sie so wie diese gebraucht, betrogen werden. Auch er hat einen bestimmten Bau der Zähne, welcher auf bestimmte Speisen hindeutet. Es besteht also für den Menschen in Rücksicht der Wahl seiner Speisen das einfache Naturgesetz, das allen übrigen Thieren gegeben ist: er esse das, was Geruch und Geschmack angenehm finden und seine Zähne zerlegen können. Durch dieses einfache Gesetz erhält der Mensch in der Wahl seiner Nahrungsmittel nur eine wenig beschränkte Freiheit, in der sich andere Thiere nicht von weitem mit ihm vergleichen können, was auch so seyn mußte, wenn er sich über die ganze Erde verbreiten und in allen Klimaten Unterhalt finden sollte. Der größte Theil der belebten Schöpfung bietet sich ihm kraft dieses Gesetzes zur Nahrung dar. Das Pflanzenreich liefert ihm unzählige Gewächse, deren Wurzeln, Stengel, Blätter, Blüthen, Früchte, Samen sein Geschmack und sein Geruch eßbar finden. Im Thierreiche ist keine Klasse, aus der nicht wenigstens einige Arten seinem Gaumen und seiner Nase behagten. So müssen ihm das Rindvieh, Schafe, Ziegen, Schweine, Hirsche, Rehe, Rennthiere, Hasen, Kameele, Elephanten, Gürtelthiere, Nilpferde, Wallfische, Hunde, Bären, Löwen, Tiger, Murmelthiere und so viele andere Säugethiere, die mannigfaltigsten Arten von Vögeln, von den Amphibien Eidechsen, Schlangen, Schild-

Digitized by Google

kröten, Frösche, von den Fischen eine ungeheuere Mannigfaltigkeit, von den Insecten Krebse, Heuschrecken, von den Würmerm Schnecken, Muscheln, außerdem noch die thierischen Produkte Milch, Rahm, Butter, Käse, Eier, Honig u. s. w. zur Nahrung dienen. Indessen giebt es in der unendlichen Mannigfaltigkeit des Thier- und Pflanzenreichs noch viele Thiere und Pflanzen, die durch Mangel an Nahrungsstoff, durch Schärfe und giftige Eigenschaften dem Leben des Menschen verderblich werden können; aber Geruch und Geschmack warnen vor diesen schädlichen eben so, als sie zu den genießbaren einladen. Diese Sinne sind also für die Lebenserhaltung des Menschen von äußerster Wichtigkeit.

Aber gerade diese beiden Sinne, die ersten Wächter der Gesundheit, befinden sich bei dem verfeinerten Menschen in einem sehr kläglichen Zustande. Durch den Genuß zu heißer, stark gewürzter, gesalzener und auf andere Art reizender Speisen ist schon von früher Jugend auf der Geschmack abgestumpft worden. Der Geruchssinn wird vollends von den meisten Menschen so wenig in Uebung gesetzt, daß sie gar nicht wissen, was sie mit der Nase anfangen sollen. Um sie indessen doch nicht das ganze Leben hindurch geschäftslos zu lassen, so füttert man sie gewöhnlich in ältern Tagen unter dem Titel des Tabaks mit dem Pulver eines betäubenden Krautes, wodurch sie dann vollends zu jedem anderweitigen Gebrauche untauglich wird. Der verfeinerte Mensch ist daher bei der Wahl seiner Nahrung ohne alle Selbstständigkeit; er weiß nicht eher, ob etwas genießbar und seinem Körper zuträglich oder schädlich sey, als bis es ihm andere Menschen sagen, und da diese selbst mit keinem leitenden Sinne begabt sind und ihre Aussagen meistens

Digitized by Google

auf irrige diätetische Grundsätze stützen, so befindet sich der verfeinerte Mensch bei der Wahl seiner Nahrungsmittel in einer sehr unsichern und schwankenden Lage. Die Kultur des Geschmacks- und Geruchssinnes dürfte daher bei der physischen Erziehung ein neuer und gewiß nicht unwichtiger Artikel werden. Man wird dabei wenig Mühe haben, da die Natur einer leichten Uebung schon auf halbem Wege entgegenkommt. Man darf Kindern nur immer selbst ihre Nahrungsmittel aus mehreren wählen lassen. Man lege ihnen z. B. neben einem wohlschmeckenden Apfel einen Holzapfel, eine Zwiebel, neben einem reinem Stücke Brot ein anderes, das mit Salz, ein drittes, das mit Gewürz bestreut ist u. s. w. vor. Sie dürfen durch eine blinde Wahl nur einige Male betrogen worden seyn, so werden sie bald den Geruch und behutsame Versuche mit der Zunge zur Prüfung der Speisen zu Hülfe nehmen. Durch fortgesetzte Uebung werden diese Sinne einen so hohen Grad von Schärfe und Feinheit erhalten, daß deren Besitzer die heilsamen Speisen von den schädlichen sicherer, als jeder andere, wenn er auch das dickste diätetische Handbuch gelesen hätte, unterscheiden können.

Dem Menschen, der sich durch Verfeinerung der wichtigen Vortheile, welche ihm diese beiden Sinne für Gesundheit und Leben gewähren könnten, beraubt hat, bleibt nichts übrig, als die Vernunft an deren Stelle treten zu lassen, durch diese die Verhältnisse der Nahrungsmittel zu dem menschlichen lebenden Körper zu untersuchen und aus dieser Untersuchung sich Regeln auszuheben, durch die er sich bei der Wahl der Speisen leiten lassen kann. Ich liefere hierzu einige Grundzüge.

Der Hauptzweck aller Nahrung ist Ersatz des durch

Digitized by Google

die Lebensthätigkeit verzehrten thierischen Stoffes. Der thierische Körper besteht aus Wasser, Gallerte, Eiweiß- und Faserstoff, Eisen, Kalkerde und einigen Salzen. Vorzüglich machen die vier ersten fast die ganze Masse desselben aus. Die Nahrungsmittel sind also nur in dem Verhältnisse nährend, in welchem sie diese als Bestandtheile enthalten, deren Gegenwart freilich die Chemie am sichersten entdeckt. Man kann aber nicht einem jeden Menschen chemische Zerlegungen zumuthen; es wird daher am besten seyn, ihm Hülfsmittel an die Hand zu geben, die ihm immer zu Gebote stehen, und diese sind wieder — Geruch und Geschmack. Denn wenn auch der verfeinerte Mensch nimmer im Stande ist, durch diese Sinne geradezu, ohne alles weitere Nachsinnen, so wie der Naturmensch, die Güte der Speisen zu fühlen: so kann er doch wenigstens noch unterscheiden, ob etwas mild, mehlig, klebrig, süß oder säuerlichsüß schmecke, und ob es gelind, erquickend, angenehm rieche. Wenn wir nun durch wissenschaftliche Untersuchung in den Stand gesetzt sind, ihm zu versichern, daß alle Speisen, welche diesen Geschmack und Geruch besitzen, nährende und keine schädlichen Bestandtheile enthalten, so haben wir ihn — freilich durch einen Umweg — auf den Weg der Natur zurück geführt, auf dem er sich selbst überlassen das Gute finden kann. Kennt er einmal das Gute, so kann ihm das Böse nicht verborgen bleiben. Im gegenwärtigen Falle wird es ihm nun bald einleuchten, daß alle Körper, die einen unangenehmen, beißenden, brennenden, stechenden, bittern, herben, sehr sauren, scharfen, widerwärtigen Geschmack hervorbringen, oder dem Geruche durch Heftigkeit, oder durch einen widerwärtigen, ekelhaften, dumpfen, betäubenden Eindruck zur Last fallen,

Digitized by Google

nicht unter die Nahrungsmittel gerechnet werden können, wenn sie auch als Arznei dem Menschen ersprießliche Dienste leisten sollten.

Der Mensch soll also essen, was ihm gut schmeckt und riecht, das lehrt die Natur; er soll essen, was nährende Stoffe enthält, das lehrt die Vernunft. Speisen, welche diesen Bedingungen entsprechen, liefern ihm Pflanzen- und Thierreich; er darf also diesem Grundsatze zufolge aus beiden seine Kost nehmen. Wer hieran zweifeln sollte, der darf nur die menschlichen Verdauungsorgane etwas genauer untersuchen, und er wird dann unwiderlegbare Bestätigung des Gesagten finden. Der Mensch hat die Zähne von fleisch- und pflanzenfressenden Thieren; sein Magen, seine Därme und Gallenblase sind für beiderlei Speisen eingerichtet, und dadurch ist die Bestimmung des Menschen zu beiden Kostarten deutlich genug ausgesprochen. Der Mensch kann also entweder Fleisch allein, oder Pflanzen allein, oder beide unter einander gemischt verzehren. Noth und Klima bestimmen in diesem Stücke gewöhnlich sein Lebensart.

Die gemischte Kost erlaubt die Natur dem Menschen nur insofern, als er, wenn eine Speisegattung zur Stillung des Hungers nicht hinreicht, die andere zu Hülfe nehmen darf. Uebrigens schmeckt einem hungrigen Menschen von natürlichen Gefühlen die erste Speise, wenn er sie nach seinem Geschmacke ausgesucht hat, immer am besten; ihm macht es eine unangenehme Empfindung, wenn er ungesättigt ihren Genuß abbrechen muß, und die ersten Bissen einer andern wollen ihm gewöhnlich nicht behagen. Hierdurch will die Natur anzeigen, daß sie nur einfache Mahlzeiten verlange. Einfache Mahlzeiten gedeihen in jeder Rücksicht am besten; bei ihrem

Digitized by Google

Genusse fühlt der Mensch am richtigsten, wenn er gesättigt ist, sie werden daher, mäßig genossen, leicht verdaut und nähren am besten.

Wie unnatürlich handelt in diesem Stücke der verfeinerte Mensch! Stillung des Hungers und Ernährung des Körpers waren die Hauptzwecke, welche die Natur dem Menschen bei dem Genusse der Speisen vorhielt; der Geschmack war Mittel dazu. Diese weise Ordnung mußte verkehrt werden — anders thut er es einmal nicht — der wahre Zweck mußte aus dem Gesichte geschoben, das Mittel an die Stelle des Zweckes gehoben werden. Man läßt es sich nicht wohl schmecken, um den Hunger zu stillen und den Körper zu ernähren, man ißt, um es sich wohl schmecken zu lassen; nicht das Bedürfniß der Natur, sondern der Kitzel der Zunge und des Gaumens bestimmt den Menschen, Speisen zu sich zu nehmen. Daß eine so grobe Beleidigung der Natur nicht ohne üble Folgen bleiben würde, dies vorauszusehen, dazu gehörte wohl kein prophetischer Geist. Da die einfachen Gaben der Natur den Gaumen des Menschen nicht stark genug reizen, so wechselt er nicht allein bei jeder Mahlzeit die einfachen Speisen mehrere Male, sondern ersinnt sich noch die mannigfaltigsten künstlichen Mischungen und genießt sogar Dinge, die zur Nahrung gar nicht bestimmt sind. Der Schaden, den er sich dadurch für seine Gesundheit zuzieht, ist so groß, daß er wohl hinreichen sollte, vernünftige Menschen von dieser unnatürlichen Wollust abzuschrecken. Denn da jene Menschen so lange essen, als es ihrem Gaumen wohlthut, da sie immer eine reizendere Speise auf die andere folgen lassen, so thut es ihnen länger wohl, als das Bedürfniß fordert, und sie essen fast immer zu viel. Ue-

berladung des Magens, unvollkommene Verdauung, mangelhafte Assimilation, ungesunde Säfte, Abnahme der Ernährung, Schwächung des ganzen Körpers, Störung aller Lebensverrichtungen, Krankheiten von allen möglichen Gestalten sind die Folgen davon.

Auf der anderen Seite wird unter den vielen verschiedenartigen Körpern, mit welchen der Magen angefüllt wurde, das Spiel der chemischen Verwandtschaften rege. Statt von den Säften des Magens und der übrigen Verdauungsorgane überwältigt und aufgelöst zu werden und dadurch das erste Gepräge einheimischer thierischer Säfte zu erhalten, gehen die Körper unter einander selbst mannigfaltige Verbindungen ein, wovon das erste Produkt eine Menge Luft ist, welche den Magen und die Gedärme ausdehnt, Schmerzen und Krämpfe, Magenkrampf, Koliken, und andere oft gefährliche Uebel veranlaßt. Außer der Luft aber erzeugen sich durch diese chemischen Processe noch andere verschiedenartige Flüssigkeiten, welche ungeeignet, von den Verdauungssäften des Magens, der Gedärme, der Galle u. s. w. nach thierischen Gesetzen umgeändert zu werden, diese vielmehr zersetzen, die Organe selbst angreifen und zu regelloser Thätigkeit aufregen, Erbrechen, schmerzhafte Durchfälle, Ruhren, Fieber, Würmer, Gallensteine, bei fortgesetztem Genusse aber gänzliche Zerrüttung des Magens und der Gedärme, Mangel an Appetit, Aufgetriebenheit des Bauches, Goldader, Verhaltung der natürlichen Ausleerung, Kopfschmerzen, Zerstörung des natürlichen Baues der Eingeweide, Verstopfungen, Verhärtungen, Wassersuchten, üble Geschwüre, Abzehrung u. s. w. veranlassen.

Ist es nothwendig, die Speisen zuzubereiten, und welche Zubereitung ist die beste? Die wesentlichen Eigen-

Digitized by Google

schaften einer guten Speise bestehen darin, daß sie eine gehörige Menge nährender und keine schädlichen Bestandtheile in ihrer Mischung habe und durch die Zähne zermalmt werden könne. Viele Speisen, welche die Natur dem Menschen anbietet, entsprechen diesen Forderungen hinlänglich und haben daher keine anderweitige Zubereitung nöthig. Dahin rechne ich das Fleisch der Thiere, welche nicht gar zu alt sind, viele weiche, schmackhafte Wurzeln, Obstarten und manche Samen. So sollten wir also das Fleisch roh essen? wird man mir hier von allen Seiten mit Zeichen des Widerwillens entgegenrufen. Wenn man es mit den Forderungen der Natur recht streng nehmen wollte, so würde ich ohne Umstände ja sagen. Denn es ließe sich leicht beweisen, daß das Fleisch durch das Feuer an nahrhaften Theilen eher verliert, als gewinnt. Der Geschmack des rohen Fleisches würde dem von Jugend auf daran Gewöhnten so gut vorkommen, als jener des gekochten, und eben so wenig Schwierigkeiten fände das Kauen beim rohen Fleische. Ich berufe mich auf die fleischfressenden Thiere, und wem das Beispiel von Thieren nicht genügt, den kann ich auf ganze Nationen wilder Menschen verweisen, die Fisch- und anderes Thierfleisch roh verzehren und die kultivirten Völker an Gesundheit, Muth und Stärke weit übertreffen. Da wir indessen schon Generationen hindurch an das durch Hülfe des Feuers zubereitete Fleisch so gewöhnt sind, daß uns rohes Ekel verursacht; da das Fleisch, obschon es durch das Feuer verliert, doch noch Nahrungsstoff genug übrig behält: so wäre es wirklich zu kühn, diesen Gebrauch, den Gewohnheit geheiligt und Verjährung auf das Innigste in unsere ganze Verfassung verwebt hat, im Ernste anzugreifen.

Unter allen Zubereitungsarten ist das Braten die einfachste und folglich auch die beste. Durch das Kochen im Wasser verliert das Fleisch die meisten thierischen Säfte, besonders seine Gallerte, welche in das Wasser übergehen; nichts bleibt ihm übrig, als der Faserstoff. In der Suppe findet man freilich das Verlorene wieder; indessen gewinnt doch die Gesundheit immer, wenn man es dem Magen überläßt, aus dem gebratenen Fleische, welches allen Saft und alle Kraft noch in sich enthält, diese selbst auszuziehen; er wird dadurch mehr beschäftigt, übt seine Kraft mehr und nimmt an Stärke zu. Suppen und andere Auszüge aus dem Fleische sollte man billig dem schwachen Magen Kranker, Genesender und abgelebter Greise aufbewahren, sie würden ihnen um so besser zusagen, je weniger sie in der Jugend und in gesunden Tagen daran gewöhnt worden wären.

Uebrigens muß man sich nicht einbilden, daß man das Fleisch von einem gesunden jungen Thiere durch irgend einen Zusatz verbessern könne. Die Güte eines Nahrungsmittels verhält sich wie die Menge des Eiweißstoffes, des Faserstoffes, der Gallerte u. s. w. in ihm. Diese Stoffe besitzt das Fleisch von sonst eßbaren Thieren in einer größeren Menge, als irgend ein Ding in der Welt, und sie sind um so reiner in ihm enthalten, je näher es seinem rohen Zustande ist; alle Zubereitungen, alle Zusätze, die etwas an ihm verändern, verschlimmern es. Salze, Säuren, Gewürze u. a., welche man dem eingemachten Fleische, den Ragouts u. s. w. zusetzt, machen diese in eben dem Grade ungesünder, als sie es selbst sind.

Eingesalzenes Fleisch ist viel schlechter, als das frische, das geräucherte aber noch schlechter, als das einge-

salzene. Das Salz löst die thierischen Säfte und die Gallerte des Fleisches auf und entzieht ihm so das meiste Nahrhafte; das geräucherte Fleisch aber enthält nicht viel mehr, als den eingetrockneten Faserstoff; immer hat es schon einen Grad von Verderbniß, eine anfangende Fäulniß, außer dem aber noch manche scharfe Bestandtheile aus dem Salze und Rauche, denen es ausgesetzt war, in sich. Diese Verderbniß nimmt um so mehr zu, je älter es wird, und um so schädlicher wird es natürlicher Weise auch für die Gesundheit, besonders wenn es anhaltend genossen wird.

Wenn bisher von dem naturgemäßen Genusse des Fleisches geredet wurde, so galt dies von dem Fleische gesunder Thiere. Bei kranken Thieren wird die Mischung des Fleisches durch die Krankheit umgeändert, die nahrhaften Grundstoffe werden verzehrt und durch die gestörte Lebensthätigkeit nur unvollkommen ersetzt. Es entwickeln sich in manchen Krankheiten ganz fremde, oft sehr verderbliche Stoffe, z. B. bei Eiterungen, Geschwüren, scirrhösen Verhärtungen, besonders aber in ansteckenden Krankheiten, welche den Genuß des Fleisches von Thieren, die an den genannten Uebeln gelitten haben, sehr gefährlich machen können. Was soll man aber von Menschen sagen, welche die Thiere zuvor absichtlich krank machen, ehe sie deren Fleisch genießen? Ich deute hier auf das Mästen hin und setze dabei voraus, daß man es schon wisse, oder doch wenigstens glaube, daß übermäßige Fettheit Krankheit sey. Sehr leicht kann man sich überzeugen, daß gemästete Thiere nicht gesund seyn können, wenn man ihre Behandlung mit ansieht. Das an die freie Luft gewöhnte Thier, welches sich bei dem Suchen seines Fraßes viele Bewegung machte, wird nun auf ein-

Digitized by Google

mal in einen engen Raum, zwischen seinen eigenen Unrath, in eine verdordene, stinkende Atmosphäre eingesperrt; es wird ihm da jede Bewegung unmöglich gemacht, und sein Magen beständig, mitunter gewaltsam, z. B. bei dem Stopfen der Gänse, mit Futter angefüllt. Die Folge dieses widernatürlichen Verfahrens ist Schwächung des Lebens. Die Nahrungsmittel können nur unvollkommen verdaut und den thierischen Stoffen verähnlicht werden; statt in Eiweiß, Gallerte u. s. w. werden sie nur in thierisches Oel, in Fett verwandelt, welches die ganze Fleischmasse des Thieres durchdringt und in dessen Mischung das größte Uebergewicht erhält. Statt nährender Stoffe erhält also der Mensch, welcher ein solches Fleisch genießt, eine Menge Oel in seinen Magen; Oel aber ist so wenig ein angemessenes Nahrungmittel für ihn, daß selbst die Natur durch Ekel, welchen sie bei dem häufigen Genusse desselben erregt, dagegen warnt. Daher kann man ganz zuverlässig alles fette Fleisch, besonders von Schweinen, Gänsen, Enten, fetten Fischen, als Hausen, Scheeren, Aalen u. a., und deren Produkte, Schmalz, Butter, Thran u. s. w., für der Gesundheit um so nachtheiliger erklären, je häufiger sie gegessen werden. Es wäre mithin zum Besten der menschlichen Gesundheit zu wünschen, daß man das unsinnige Mästen der Thiere unterließe und die Fütterung des Schlachtviehes so einrichtete, daß dessen Gesundheit dabei nicht litte. Aus diesem Grunde ist das Fleisch von wilden Thieren (unser Wildpret) gesünder, als jenes von zahmen.

Mehr noch als das Fleisch sind viele Speisen aus dem Pflanzenreiche einer Zubereitung durch das Feuer bedürftig. Nicht alle Menschen können in den glücklichen Gegenden der Erde wohnen, wo die Natur in ihrer höch-



Digitized by Google

sten Kraft, Herrlichkeit und Schönheit wirkt, wo die Früchte der Pflanzen nichts als erquickende Säfte und wohlschmeckendes, nahrhaftes Fleisch enthalten. In kälteren Gegenden werden viele Gewächse, die sich der Mensch zu seiner Nahrung wählen muß, nicht reif genug, ihre nährenden Bestandtheile nicht genug ausgearbeitet. Manche enthalten außer den nahrhaften Stoffen noch viele wässerige, herbe, bittere, flüchtige, reizende Bestandtheile. Das Feuer verbessert diese Mängel; die Bestandtheile einer unreifen Pflanze werden durch dasselbe mehr entwickelt und zusammengedrängt, die wässerigen und flüchtigen davongejagt, die bittern, herben, scharfen durch das siedende Wasser ausgezogen, die Nahrungsmittel dadurch süßer, milder, zarter, verdaulicher. Dem Sieden, Dünsten und mancherlei andern Zubereitungsarten der Pflanzen durch das Feuer kann daher ihr Werth nicht abgesprochen werden. Mit vielen Pflanzentheilen, so z. B. mit den Zugemüsen, geht man noch weiter; man sucht sie dadurch noch nährender zu machen, daß man sie mit thierischen Stoffen vermischt, ein Verfahren, wodurch Pflanzenspeisen immer gewinnen müssen. Am besten ist es, wenn die Gemüse mit Fleisch gesotten werden. Durch den Zusatz von bloßem Schmalze, Specke, oder Butter werden sie zwar noch etwas veredelt, wenn man mit diesen Zusätzen mäßig ist; schlägt aber das Fett vor, so müssen sie durch dieses schädlich werden.

Andere Veränderungen werden mit den Getreidekörnern vorgenommen. Da die Zähne des Menschen nicht dazu eingerichtet sind, sie im rohen Zustande mit Bequemlichkeit zu zerbeißen, so läßt man sie zu Mehl zermalmen, welches mit Wasser, Milch, etwas Sauerteig oder Hefen gemischt, eine kurze Zeit der Gährung über-

Digitized by Google

lassen und zu Brot von mancherlei Art gebacken wird. Durch diese Verfahrungsart werden die Bestandtheile des Mehles mehr aufgeschlossen und verdaulicher; sie ist daher für die Gesundheit unschuldig.

Um diese Backwerke noch nahrhafter und dem Gaumen angenehmer zu machen, erhalten sie in der feineren Bäckerei mancherlei Zusätze von Schmalz, Butter, Rahm, Eiern, Zucker, Mandeln, Gewürz. Daß ein zu großer Zusatz von Fett die Speisen nicht verbessere, ist bereits erwähnt worden. Eier enthalten sehr viel Nahrungsstoff in sich; sie dürfen also nur in kleiner Menge genossen werden, wenn ihnen der Magen gewachsen seyn und von ihnen nicht überladen werden soll. Das Nämliche gilt von Backwerken, in welchen sie einen großen Antheil ausmachen. Fett und Eier lösen einander durch starkes Zusammenschlagen mehr auf, und deswegen sind die sogenannten abgetriebenen Mehlspeisen leichter zu verdauen.

Der Zucker spielt bei den Nahrungsmitteln aus dem Pflanzenreiche eine große Rolle; die allermeisten enthalten ihn in einer größeren oder geringeren Menge und sind immer um so wohlschmeckender, nährender und der Verdauung zuträglicher, je mehr sie von ihm enthalten, denn er mischt sich auf das Innigste mit den schleimigen, zähen Bestandtheilen, verdünnt und bereitet sie zu ihrer weiteren Zerlegung im Magensafte vor. Ihn zu Mehlspeisen zu mischen, in welchen besonders der klebrige, zähe Bestandtheil hervorsticht, ist kein übler Gedanke. Wird er aber aus den Pflanzen ausgezogen, und ganz allein genossen, dann äußert er seine starken chemischen Kräfte, mit welchen er auf die Pflanzen wirkt, auf die Theile des Organismus, greift die Zähne und den Ma-

Digitized by Google

gen an und wird, im Uebermaße genommen, manche andere Beschwerde verursachen.

Gewürze werden gewöhnlich solche Pflanzentheile genannt, welche ein Uebergewicht von flüchtigen und scharfen Stoffen, meistens von ätherischen Oelen haben. Aetherische Oele aber sind keine Nahrungsmittel, d. h. sie liefern dem Organismus keinen solchen Ersatz, als er vom Magen fordert. Sie können daher die nährenden Eigenschaften der Speisen nicht verbessern; im Gegentheile strengen sie die Lebensthätigkeit zu sehr an, befördern die zu schnelle Verzehrung der organischen Grundstoffe, reizen den Geschlechtstrieb zu übermäßiger Thätigkeit, schwächen so auf mannigfaltige Weise den Körper und verkürzen das Leben.

Was vom Zucker gesagt worden ist, das gilt auch von Säuren und Salzen; auch sie machen die festeren, zäheren Bestandtheile zur Auflösung geschickter; im Uebermaße zugesetzt, zerstören sie aber nicht nur die nährende Mischung der Speisen, sondern drängen sich auch in die Mischung der organischen Theile des Körpers und verursachen demselben manchen Nachtheil, welcher sich immer am ersten und stärksten an den Zähnen, im Magen und in den Gedärmen äußert, von hier aus aber seine verderblichen Wirkungen über den ganzen Körper verbreitet. Gute Nahrungsmittel gewinnen also durch den Zusatz aller dieser Dinge nichts, schlechte aber können durch sie wohl etwas verbessert werden. So können zu fette Speisen durch den Zusatz von Salz, verdorbenes, faulendes Fleisch durch Säuren, wässerige, kühlende und fade Nahrungsmittel durch Gewürze unschädlicher gemacht, jedoch nie in ganz gute Speisen verwandelt, und so der Schade, welchen sie der Gesundheit bringen, wohl weiter hinaus-

geschoben, in die Länge aber nie ganz abgehalten werden.

Alle diese Dinge sind indessen wirksame Arzneien, welche in manchen Krankheiten die herrlichsten Dienste leisten und noch mehr leisten werden, wenn man nicht durch den beständigen Gebrauch derselben in gesunden Tagen die Empfänglichkeit für sie abgestumpft haben wird. Hier finde ich gleich Gelegenheit, eine sehr irrige Meinung zu rügen, der die meisten verfeinerten Menschen bei der Wahl ihrer Nahrung folgen: sie glauben nämlich, eine Sache sey als Nahrungsmittel um so gesünder, je mehr sie als Arzneimittel berühmt ist. Ich muß dieser Meinung den Satz entgegenstellen: Ein Körper kann um so weniger als Nahrungsmittel nützen, je wirksamer er sich als Heilmittel zeigt. Arzneien müssen die krankhaften Thätigkeiten des lebenden Körpers und die widernatürlichen Mischungen seiner Bestandtheile umändern; Nahrung soll die vorige Thätigkeit und Mischung wieder herstellen: die Zwecke beider sind daher einander ganz entgegengesetzt.

Da das Arzneimittel immer eine Umänderung bewirkt, so wird es, wenn es als Nahrungsmittel in den gesunden Körper gebracht wird, auch diesen umändern und ihn folglich krank machen.

Die verschiedenen Zubereitungsarten der Nahrungsmittel haben also, wenn sie den bisher gesetzten Bedingungen nicht widersprechen, ihre guten Gründe für sich, und manche davon sind nicht allein unschuldige Umänderungen, sondern wirkliche Veredlungen der Speisen. Nur fragt es sich noch, ob es der Gesundheit zuträglich sey, sie so heiß zu genießen, als es die meisten Menschen zu thun pflegen?

Digitized by Google

Die Wärme ist eins der ersten Triebräder aller Thätigkeit in der Schöpfung; sie ist es vorzüglich, welcher das wunderbare Phänomen, das Leben, sein Daseyn verdankt; ohne Wärme ist Alles starr, todt und kalt; durch sie entsteht der lebende Organismus, und durch sie wird er erhalten. Diese Wohlthaten erzeigt sie ihm aber nur so lange, als sie einen gewissen Grad nicht übersteigt: über diesen Grad hinaus fängt sie an, das künstliche Produkt zu zerstören, welches sie erschaffen hat, sie mag ihm nun auf was immer für eine Weise beigebracht werden; vorzüglich aber schadet sie ihm durch die zu heißen Speisen, weil sie durch diese gleich in sein Innerstes eingeführt wird. Ihre erste verderbliche Wirkung äußert sie an den Zähnen, deren Bau sie zerstört, und das um so schneller, wenn man gleich nach brennend heißen Speisen eiskalte Getränke folgen läßt. Daher, und blos daher rühren die garstigen, angefressenen Zähne, welche die meisten kultivirten Menschen sehr oft schon in früher Jugend zeigen; daher kommen denn auch die marternden Zahnschmerzen, welchen so mancher unterworfen ist. Nicht besser als den Zähnen ergeht es dem Halse, dem Schlunde, dem Magen, den Lungen und andern benachbarten Eingeweiden. Der heftige Reiz der Wärme steigert ihre Thätigkeit übermäßig und stürzt sie in Schwäche; indem sich der Wärmestoff zugleich in einer zu großen Menge in ihr ganzes Wesen einmischt, schwächt er durch Ausdehnung ihren Zusammenhang, bringt die festeren Theile dem flüssigen Zustande näher, erweicht und erschlafft sie, verändert durch die zu starke Steigerung der Affinitäten ihre Mischung und begünstigt Desorganisation. Diese tritt noch schneller ein, wenn die Wärme dem erhitzten Körper durch kalte Luft oder Ge-

Digitized by Google

tränke schnell wieder entzogen wird. Durch diese mannigfaltigen Wirkungen der Wärme wird der Körper unzähligen Krankheiten, Verstopfungen, Verhärtungen, Auswüchsen, häufigem Halsweh, Hinderniſſen im Schlingen, Magenbeſchwerden, Lungenentzündungen, Knoten derſelben, Lungenſuchten und allem Unheil, welches mit dem allen in Verbindung ſteht, preisgegeben, und wenn man dieſe Unterſuchung weiter verfolgen wollte, ſo würde es nicht ſchwer werden, die jetzige Hinfälligkeit des verfeinerten Menſchengeſchlechtes zu einem großen Theile von dem beſtändigen Genuſſe heißer Dinge abzuleiten.

Die Natur weiß von keinen heißen Nahrungsmitteln; alle Thiere der Schöpfung leben von ungewärmten Speiſen und fliehen, wenn ſie auch noch ſo hungrig ſind, die dargebotenen heißen; ſelbſt dem unverdorbenen Naturmenſchen ſind ſie zuwider. Nicht umſonſt hat die Natur den Menſchen mit feinen Lippen verſehen und ſeine Mundhöhle durch eine außerordentliche Menge von Nerven äußerſt empfindlich gemacht; ſie will ihn dadurch vor allen ſtark reizenden Dingen, unter welchen die heißen eine der erſten Stellen einnehmen, warnen.

Wenn alſo auch manche Speiſen eine Zubereitung durch das Feuer nöthig haben, ſo fordert es doch das Wohl des menſchlichen Körpers, ſie nach derſelben wieder ſo weit erkalten zu laſſen, daß ihre Wärme die Temperatur des menſchlichen Körpers nicht überſteiget, d. h. ſie dürfen kaum lauwarm ſeyn. Statt die Speiſen auf Glühpfannen immer recht heiß zu erhalten, würde man beſſer thun, wenn man ſie vor dem Vorlegen abkühlen ließe. Die Folge dieſes naturgemäßen Verfahrens würde bald durch eine blühendere Geſundheit vieler Menſchen, die beſtändig kränkeln, ſichtbar werden. Dabei will ich

Digitized by Google

aber gar nicht in Abrede ſtellen, daß die Wärme auch in den Speiſen benutzt werden könnte; ich bin im Gegentheile überzeugt, daß ſie als ſolche viel Gutes ſtiften würde, wenn ſie durch Gewohnheit nicht unwirkſam gemacht worden wäre.

Wann und wie oft ſoll der Menſch eſſen? Die Natur antwortet hierauf: Dann und ſo oft, als er hungert. Und wie viel? So viel, als hinreicht, ihn zu ſättigen. Eine eben ſo natürliche Antwort. Die natürlichen Gefühle des Hungers und der Sättigung ſind der Maßſtab, welcher den Menſchen bei ſeiner Ernährung leiten muß, wenn er des Guten weder zu viel, noch zu wenig thun will. Allein dieſe beiden Gefühle, welche die Geſundheit des Menſchen, in ſoweit ſie von der Nahrung abhängt, am beſten bewahren könnten, hat er ſich durch ſeinen gränzenloſen Hang nach ſinnlichen Vergnügen und durch die widernatürlichen Künſteleien, deren er ſich bedient, um dieſen zu befriedigen, gänzlich unbrauchbar gemacht. Der verfeinerte Menſch weiß wirklich nicht, wenn ihn hungert, oder wenn er ſatt iſt. Nicht um den Hunger zu ſtillen, ſondern um den Gaumen zu kitzeln, ißt er; und er hört nicht auf zu eſſen, wenn er ſatt iſt, ſondern wenn es ihm nicht mehr wohl ſchmeckt. Da er aber ſeinen Geſchmack durch das unerſchöpfliche Genie der Köche immer von neuem aufzureizen weiß, ſo ſchmeckt es ihm immer länger, als die Natur fordert, immer verfällt er in Unmäßigkeit und ſchadet dadurch ſeinem Körper. Fühlt er keinen Hunger, ſo ſucht er durch Liqueure, ſtarke Weine, Gewürze, ſcharfen Käſe u. dgl. ſeinen Magen zur Thätigkeit zu ſpornen und ihm Hunger aufzudringen; denn ihm ſind die Töne der Tiſchglocke heiliger, als die natürlichen Gefühle ſeines Körpers. Es

Digitized by Google

fällt ihm nicht ein, daß der, welcher an einem Tage für zwei Tage gegessen hat, am zweiten von Rechts wegen fasten müßte, um so das Gleichgewicht zwischen Einnahme und Aufwand wieder herzustellen. Zu seinem eigenen Besten mag er also seine Gefühle üben, damit er Hunger und Sättigung wieder unterscheiden lerne, durch die Berücksichtigung derselben tausend Uebeln entgehe, welche in Unmäßigkeit ihren Grund haben und gewiß zwei Drittheile der Menschen vor der Zeit dem Kirchhofe zuschicken, und sich im Genusse einer ungetrübten Gesundheit des Lebens bis an dessen äußerste Gränze erfreue.

Aber mäßig leben heißt nicht hungern, und es ist eine falsche Maxime, wenn gesunde Menschen ihre Gesundheit dadurch am besten zu erhalten glauben, wenn sie weniger essen, als der Hunger fordert. Die Befolgung derselben wird um so schädlicher werden, je größer der Verlust des Körpers durch Jugend oder angestrengte Lebensart ist, und je nöthiger dadurch ein angemessener Wiedererſatz wird.

Ueberblickt man das bisher Abgehandelte, so wird man bald inne, daß der verfeinerte Mensch in Rücksicht seiner Nahrung den Gesetzen der Natur sehr ungetreu geworden sey; es ergiebt sich aber auch daraus, daß es nichts weniger, als schwer sey, diesen Gesetzen Genüge zu leisten. Mann darf nur ihre Stimme verstehen, die Mittel nicht mit dem Zwecke verwechseln, nicht essen, um sich angenehme Gefühle durch den Geschmack zu verschaffen, sondern, um sich ein unangenehmes, den Hunger, zu vertreiben. Geschmack und Geruch sollen uns bei der Wahl unsrer Speisen leiten, und der Hang nach sinnlichem Vergnügen nur nebenher seine Rechnung fin-

Digitized by Google

den. Wer diesen getreuen Führern folgt, wird sich, wenn es hinreicht, an dem ersten sättigen, was ihm wohl schmeckt; er wird bei einfachen Mahlzeiten am sichersten fühlen, wenn er gesättigt ist, er wird mäßig und, zur Belohnung seiner Mäßigkeit, gesund, stark und vergnügt leben.

---

## Vom Getränke.

Unter allen Elementen, aus welchen lebende Körper gebildet sind, macht das Wasser den allergrößten Theil aus. Es spielt bei allen Verrichtungen, deren Gesammtheit das Leben ausmacht, eine so wichtige Rolle, daß kein Organ des Körpers auch nur einen Augenblick ohne Wasser bestehen, ohne Wasser seine Wirksamkeit äußern könnte. Da es nun bei allen Lebensfunktionen beständig verbraucht wird, so fordert das Leben zu seiner Erhaltung immer neuen Ersatz desselben. Den Mangel an Wasser im Organismus zeigt die Natur durch ein Gefühl von Trockenheit im Munde und Rachen an, welches wir mit dem Namen Durst belegen. Wasser also, nichts als Wasser fordert die Natur zur Stillung des Durstes. Alles, was den Durst löscht, löscht ihn nur insofern, als es Wasser in sich enthält, und um so besser, je mehr es dessen enthält; am allerbesten löscht ihn das reine Wasser. Am besten wissen dies alle Thiere der Erde, und selbst ganze Völker, bei denen die Gefühle der natürlichen Bedürfnisse noch in ihrer ursprünglichen Reinheit vorhanden sind; reines Wasser ist ihnen das angenehmste Getränk. Die Menge des nöthigen Getränkes bestimmt die Natur, wie bei den Speisen, durch das Gefühl der Sättigung.

Digitized by Google

Stillung des Durstes ist also der einzige Zweck, welchen der Mensch, wenn er sonst den Gesetzen der Natur huldigt, durch den Genuß des Getränkes zu erreichen strebt. Von dieser einfachen, natürlichen Absicht ist er aber bald abgewichen; er trinkt nicht allein, um den Durst zu löschen, sondern auch, um sich durch das Getränk zu nähren, zuweilen um seine Kräfte dadurch zu erheben, oder sein Gemüth zu erheitern, oder seine Sinne zu betäuben, zuweilen blos des Wohlgeschmackes wegen.

Um sich durch das Getränk zugleich zu nähren, mischt man das Wasser mit nahrhaften Stoffen, oder bedient sich eines solchen, welches die Natur schon mit denselben bereichert hat. Dahin gehören die Milch der Thiere, die Milch der Kokusnuß, die Mandelmilch und andere ausgepreßte Säfte aus nährenden und wohlschmeckenden Pflanzentheilen. Da es immer das nämliche Resultat giebt, ob man die Speisen im Magen oder außer demselben mit Wasser mischt, so ist diese Veränderung mit dem Getränke nicht nur unschuldig, sondern für jene Menschen, welche mit nicht sehr nahrhaften Speisen versehen sind, wirklich heilsam. Dies zeigt uns selbst die Natur, da sie dem neugeborenen Kinde in der Muttermilch Speise und Trank unter einander gemischt darreicht.

Oft bedient sich der Mensch des Getränkes, um seine verlorenen Kräfte schneller herzustellen, als es sonst auf dem gewöhnlichen Wege der Natur zu geschehen pflegt, oder sich gar über seine gewöhnlichen Kräfte zu erheben. Um sich von dem Erfolge dieses Kunststückes besser unterrichten zu können, wird es dienlich seyn, zuvor einige Blicke auf die Anstalten zu werfen, deren sich die Natur

Digitized by Google

bedient, um dem Menschen Kräfte zu geben oder wieder herzustellen.

Einem Thiere oder Menschen werden viel Kräfte zugeschrieben, wenn seine Organe eine große Bewegung annehmen, mittheilen und dabei ohne Gefühl der Ermüdung oder Gefahr einer Verletzung längere Zeit ausdauern können. Zu jeder Bewegung gehört Masse, welche Bewegung empfängt, und Kraft, welche bewegt. Die bewegte Masse im thierischen Körper sind die aus gröberen Stoffen bestehenden Organe; diese werden von feineren Stoffen, vorzüglich von jenen, welche den Nerven folgen, in Bewegung gesetzt. Die Kraft eines Thieres und die Stärke seiner Bewegungen hängt demnach von dem Verhältnisse der feineren und gröberen Stoffe, aus welchen sein Körper besteht, zu einander ab. Da aber bei jeder Bewegung Masse und bewegende Kraft zugleich verzehrt werden, so kann die Bewegung nur so lange anhalten, bis eine von beiden, oder beide zugleich verbraucht sind. Um nun den thierischen Körper durch eine zu lange anhaltende Bewegung nicht ganz zu erschöpfen, hat ihm die Natur das Gefühl der Ermüdung mitgetheilt, welches ihn mahnt, die Bewegung zu unterbrechen und zu ruhen. Dieser Ruhe bedient sie sich, das durch die Thätigkeit Verschwendete wieder zu ersetzen. Jedes Organ bekommt seinen Ersatz aus dem Blute; das Blut aber erhält die gröberen Stoffe aus den verdauten Nahrungsmitteln, die feineren aus der eingeathmeten Luft. Will also der Mensch seine verlorenen Kräfte auf dem Wege der Natur wieder herstellen, so muß er Speise und Trank genießen, reine Luft athmen und ruhen.

Da aber hierzu eine bestimmte Zeit erfordert wird,

Digitized by Google

so wird dem Menschen dieser Vorgang gewöhnlich zu langweilig. Nicht selten wagt er es sogar, die Bewegung, der Natur zum Trotz, über das Gefühl der Ermüdung fortzusetzen, und da ihm die Kräfte dazu versagt sind, so sucht er sich dieselben durch Kunst zu verschaffen, und bedient sich zu diesem Zwecke gewöhnlich der geistigen Getränke. Wenn er sich nun nach dem Genusse derselben zu neuen Anstrengungen aufgelegt fühlt, so glaubt er Wunder, wie viel er der Natur abgewonnen habe, und es fällt ihm nicht von weitem ein, daß er sich dabei gewaltig irren könne. Denn wenn man sich erinnert, daß zum vollkommenen Ersatze nicht allein feinere, sondern auch gröbere organische Bestandtheile gehören; wenn man dazu nimmt, daß geistige Getränke nur feinere liefern können: so wird man durch diese Angaben schon in den Stand gesetzt, den Schaden, welche diese Verhöhnung der Natur herbeiführen muß, zu berechnen. Die feineren Stoffe vermehren die bewegende Gewalt; die fortgesetzte Thätigkeit verzehrt die ohnehin schon verminderte Substanz des thierischen Körpers noch mehr; die Organisation wird erschöpft, in ihrem Innersten zerrüttet und verfällt in eine Schwäche, die um so bedenklicher ist, da die in ihrem Innern angegriffenen Organe selbst das Vermögen verlieren, mit der äußern Natur in eine so energische Wechselwirkung zu treten, als hinlänglich ist, sich das Verlorene durch die der erstern entrissenen Stoffe zu ersetzen. Gesunde Menschen, die noch Leben genug besitzen, den durch Anstrengung erlittenen Verlust durch Ruhe und Nahrung zu ersetzen, werden daher viel sicherer gehen, wenn sie sich an diese natürlichen Mittel halten, und sehr wohl thun, wenn sie sich vor dem Wahne hüten, durch den Genuß geistiger Ge-

Digitized by Google

tränke mehr Kräfte zu bekommen, als sie von Natur aus haben. Es ist nur eine überspannte Anstrengung, wenn die Kräfte nach demselben mehr leisten, als sie vor ihm im Stande waren, welche immer eine um so größere Schwäche zurückläßt, je größer sie selbst war.

Von der Natur erhielt der Mensch kein Bedürfniß, welches den Genuß geistiger Getränke forderte. Die meisten Thiere fliehen sie, und die Kinder kann man nur nach und nach an sie gewöhnen, zum Beweise, daß ihr Genuß ein erkünstelter sey.

Die geistigen Getränke haben ihren Namen vom Weingeiste, welcher der Hauptbestandtheil in ihrer Mischung ist. Ihre Wirkung auf den lebenden Körper ist um so stärker, je mehr sie von demselben in einer gegebenen Menge enthalten. Die stärksten von allen sind die sogenannten Liqueure, welche beinahe ganz aus reinem Weingeiste bestehen, den man noch mit Gewürzen und andern Arzneien schärft und durch Zuker angenehmer zu machen sucht. Auf diese folgt der Branntwein. Wenn geistige Getränke überhaupt dem menschlichen Körper schädlich sind, so sind es vor allen diese, vorausgesetzt, daß sie nicht als Arzneien, sondern als alltägliche Erhaltungsmittel gebraucht werden.

Die erste Wirkung des Weingeistes auf den Organismus ist eine beträchtliche Verstärkung aller Lebensfunktionen; das Athmen wird geschwinder, der Kreislauf stärker und rascher, die Wärme des ganzen Körpers vermehrt, die Sinne lebhafter, die Muskelbewegung energischer, das ganze Leben steht auf einem höheren Grade, der nur noch etwas höher gesteigert werden darf, um in Krankheit überzugehen. Die Krankheiten, welche zuerst dem Mißbrauche der Liqueure und des Branntweins

Digitized by Google

folgen, sind Entzündungen, am häufigsten Lungenentzündungen, doch fehlt es auch nicht an Entzündungen der Gedärme, der Leber, des Gehirns, Krankheiten, bei denen frühe und ausgesuchte Hülfe nöthig ist, wenn sie nicht entweder selbst, oder in ihren Folgen tödtlich werden sollen. Der zu großen Anstrengung der Lebensthätigkeit folgt immer Schwäche nach. Diese äußert sich bei starken Trinkern zuerst in den Verdauungswerkzeugen; es verschwindet die Lust zum Essen, es entstehen Blähungen, Leibesverstopfung, Kolikschmerzen, Stockungen in den Gefäßen des Unterleibes, goldene Ader, Verhärtungen in den Gekrösdrüsen, der Leber, der Milz, dem Magen u. s. w. Das System der Assimilation und der Blutgefäße nimmt bald an dieser Zerrüttung Antheil; die Veränderung der Nahrungsmittel in die thierischen Stoffe, aus welchen der Körper vorher bestand, geschieht unvollkommen; die thierische Materie verliert an ihrer ursprünglichen Mischung; die Absonderungen werden in Unordnung gebracht, die Ausleerungen gehemmt; es entstehen schlechte Hautfarbe, Hautausschläge, Rothläufe, üble Geschwüre, Gicht, Podagra, Knoten in den Gelenken, in der Lunge, in der Leber, Blasensteine, Engbrüstigkeit, Wassersucht u. s. w. Noch trauriger sind die Wirkungen, welche sich im Nervensysteme zeigen. Die Sinne werden stumpf, der Verstand blöde, der Geist furchtsam, unentschlossen, unzufrieden, hypochondrisch, zänkisch, desperat; die Gliedmaßen verlieren ihre Kraft; der Trinker zittert. Anfangs stellen sich diese Zufälle nur alsdann ein, wenn der Trinker seine Portion Weingeist noch nicht zu sich genommen hat, und verschwinden nach dem Genusse desselben, zuletzt aber werden sie anhaltend; es gesellen sich Verlust der

Sinne, Blindheit, Taubheit, Lähmung der Zunge, der Hände, der Füße, Urinverhaltung, oder Unvermögen, ihn zurückzuhalten, hinzu, und meistens macht ein Schlagfluß der Jammerscene ein Ende. Dies sind die Wirkungen des Weingeistes, dessen Mißbrauch sich schon lange in alle Volksklassen eingeschlichen hat und dem physischen und moralischen Gedeihen der Bevölkerung die größten Hindernisse entgegenstellt. Unter dem Volke herrscht der Glaube, daß durch den Genuß des Branntweins in früher Jugend das Wachsthum des Körpers zurückgehalten werden könne, und wirklich ließen sich für diese Behauptung mit leichter Mühe auch wissenschaftliche Gründe auftreiben. [Endlich warnt der Säuferwahnsinn, eine Seelenstörung der quälendsten Art, schon durch seinen Namen vor der Völlerei, und das schauderhafte Ereigniß, welches wir mit dem Namen der Selbstverbrennung bezeichnen, kann nur bei Gewohnheitstrinkern vorkommen.]

In dem Weine ist der Weingeist mit vielem Wasser verdünnt, wodurch er in seiner Wirkung gelinder wird. Außer dem Wasser aber enthält der Wein noch mancherlei andere Bestandtheile, welche nach Verschiedenheit der Reben, des Bodens und des Klimas verschieden sind. In kältern Gegenden schlägt in den Weinen die Säure mit etwas Laugensalz gemischt vor; rothe Weine haben einem Ueberschuß an herbem Stoffe, die Weine der wärmeren Himmelstriche an Zucker; alle zeigen noch manche andere Bestandtheile. Der Gesundheit sind die Weine um so zuträglicher, je reiner sie sind, und je weniger sie Nebenbestandtheile besitzen. Diese Eigenschaft aber erhalten sie durch die lange fortgesetzte Gährung; je älter demnach die Weine sind, desto besser sind sie.

Junge befinden sich noch in einer starken Gährung, welche sich in schwachen Magen leicht fortsetzt; sie wirken nicht allein durch den Weingeist, sondern auch durch ihre Nebenbestandtheile; diese gehen mit den Säften des Magens und der Gedärme widernatürliche Verbindungen ein, stören die Verdauung und hindern die Assimilation. Daher wird nach dem Genusse derselben die Zunge belegt; es folgen saures Aufstoßen, fader Geschmack, verminderte Eßlust, Kopfschmerzen, Koliken und tausenderlei Uebel, von welchem man beim Genusse eines alten Weins, wenn er anders nicht zur Unzeit und unmäßig getrunken wird, verschont wird.

Der Wein schickt sich nicht zu einem gewöhnlichen Getränke; er ist eine stärkende Arznei und gehört als solche für Kranke, deren Lebenskräfte sinken. Gesunden Menschen ist er schädlich, und um so schädlicher, je gesünder sie sind. Da man aber die meisten verfeinerten Menschen unter die Kranken zählen darf; da es in ihrer Lebensart so viele Umstände giebt, welche die ihnen angeborene Schwäche noch vermehren; da ihre Lebensenergie zum vollkommenen Ersatze der verlorenen Kräfte nicht hinreicht: so würde man wirklich hart gegen sie handeln, wenn man ihnen einen vernünftigen Gebrauch des Weines versagen wollte. Wenn sie sich aber durch den Genuß desselben nicht Verschlimmerung ihres Zustandes zuzuziehen Willens sind, so müssen ihnen dabei folgende Regeln heilig seyn. Nie müssen sie ihn ohne Noth, blos zur Stillung des Durstes trinken. Immer müssen sie sich dessen bedürftig, sie müssen sich schwach fühlen, sie mögen nun durch Krankheiten, durch Verlust von Säften, durch starke Anstrengungen des Körpers oder des Geistes, durch niederschlagende Leidenschaften,

Sorgen, Kummer, Traurigkeit u. dgl. erschöpft seyn. Nie dürfen sie mehr zu sich nehmen, als hinreicht, eine angenehme Erwärmung des Magens zu bewirken; wird der Puls merkbar beschleunigt und der Körper erhitzt, so sind sie schon über die Gränze der Mäßigkeit geschritten. Nie dürfen sie nach dem Genusse desselben sogleich ihre vorigen Anstrengungen wieder beginnen; nichts ist ihnen nothwendiger, als Ruhe und gänzliche Erholung durch angemessene Nahrung.

Im Uebermaße genossen stürzt der Wein in all das Unglück, welches wir schon bei dem Mißbrauche der Liqueure und des Branntweins geschildert haben. Nicht unmäßig, aber doch täglich getrunken, hinterläßt er wenigstens den Nachtheil, daß man sich durch Gewohnheit des herrlichsten Arznei- und Stärkungsmittels in schweren Krankheiten und zur Zeit der Genesung beraubt.

Zwischen den nährenden und geistigen Getränken in der Mitte steht das Bier. Das gemeine wird von Gerste, das stärkste von Weizen bereitet. Durch das Keimen entwickelt man in diesen Getreidearten den Zucker, zieht ihn durch aufgegossenes heißes Wasser aus denselben aus und versetzt diesen Aufguß durch zugesetzte Hefen in die weinige Gährung, deren zu schnellen Uebergang in Säurebildung man durch bittere Mittel, besonders durch etwas Hopfen zu verhindern sucht. So zubereitet enthält das Bier nährende Stoffe, die in einer Menge Wasser gelöst sind, und einen geringen Antheil von Weingeist. Es löscht den Durst, nährt und reizt nur wenig, läßt sich daher für ein unschuldiges Getränk erklären, welches besonders magern Personen heilsam werden kann. Dies gilt aber nur unter der Bedingung, daß es gehörig ausgegohren sey, was man an der durchsichtigen Klarheit

desselben erkennt, und daß es keinen Zusatz von irgend einem Arzneikörper habe. Junges, noch nicht ausgegohrenes Bier gährt im Magen fort, entwickelt eine Menge Luft und erzeugt eine ganz fremde, den Magen angreifende Flüssigkeit in demselben. Daher entstehen Magenkrämpfe, Blähungen, Koliken, Durchfälle, Urinbrennen mit ihrem unseligen Gefolge. Die arzneilichen Körper, die man dem Biere beimischt, sind eine schlechte Verbesserung desselben, machen es zum gewöhnlichen Getränke untauglich und der Gesundheit nachtheilig. Man will durch sie das Bier entweder magenstärkend, oder berauschender machen. In der ersteren Absicht bedient man sich bitterer Mittel, der Ochsengalle, des Wermuthes, des Enzians und verschiedener Gewürze. Vermuthlich hat man durch diesen Zusatz anfangs die üblen Folgen verhüten wollen, die man nach dem Genusse des Biers beobachtet hat, die aber ausbleiben werden, wenn das Bier gut gebraut worden ist und gehörig gegohren hat. Uebrigens gilt von diesen Zusätzen die allgemeine Regel: Jede Arznei, die man als Nahrungsmittel gebrauchen will, kann eher schaden als nützen. Werden indessen diese Dinge nur in geringer Menge dem Biere zugesetzt, so überwiegt der Nutzen, welchen sie durch Verhinderung seiner Säuerung stiften, ihren Schaden, und sie sind zu diesem Zwecke zulässig. Ueberhaupt sind sie für die Gesundheit lange nicht so gefährlich, als die betäubenden Stoffe, durch welche man dem Biere mehr berauschende Kräfte mitzutheilen sucht. Das gemeinste von diesen sind die flüchtigen Bestandtheile des Hopfens, welche man dadurch in dem Biere zu erhalten sucht, daß man den Hopfen mit diesem blos abbrüht. Läßt man diesen aber mit dem Biere sieden, so entweichen die

flüchtigen, betäubenden Bestandtheile, und nur allein die bitteren bleiben zurück, welche viel unschuldiger, als jene sind. Viel schlimmer noch sind die giftigen Pflanzentheile, welche von manchem gewissenlosen Wirthe dem Biere zugesetzt werden, als Opium, Krähenaugen, Bilsenkrautsamen und andere. Leute die solches Bier getrunken haben, werden träge, schläfrig, betäubt und matt in allen Gliedern und empfinden häufigen Drang zum Uriniren und Harnzwang u. s. w. Man sieht daraus, daß das Nervensystem von diesen Bieren stark angegriffen werde, und daß sich daher bei längerem Gebrauche derselben die schlimmsten Folgen befürchten lassen. Es gilt demnach vom Biere das, was sich bei allen Nahrungsmitteln als wahr bestätigt hat, daß es sich der Gesundheit um so zuträglicher erweist, je einfacher und je freier von allen fremden Zusätzen es ist.

Alles Unheil, das wir dem täglichen Genusse der geistigen Getränke zugeschrieben haben, bricht um so schneller und heftiger auf die Gesundheit los, wenn sie der Mensch jederzeit bis zur Berauschung zu sich nimmt. Der Rausch ist jener Zustand, in welchem die Lebensthätigkeit auf den höchsten Grad gesteigert worden ist, von dem sie nothwendig zur tiefsten Schwäche herunter fallen muß. Er ist an sich eine heftige Krankheit, welche den Menschen gewiß tödten würde, wenn sie nicht mit Verzehrung des berauschenden Getränkes bald genug wieder nachließe. Es ist kein Theil des Körpers, der nicht durch ihn in seinem Innersten erschüttert würde, und es giebt keine Krankheit, die nicht aus dieser Ausschweifung entstehen könnte, und der Körper muß dem gänzlichen Verderben um so schneller entgegen gerissen werden, je öfter sie wiederholt wird. Trotz seiner un-

Digitized by Google

glücklichen Folgen ist dieser Mißbrauch doch außerordentlich unter den Menschen verbreitet, und es wird wenig Völker auf der Erde geben, die sich nicht durch ein oder das andere geistige Getränk oder betäubende Mittel zu berauschen pflegen. Die nördlichen Europäer bedienen sich hierzu des Branntweins, welchen sie aus Getreide, Weintrebern, Zwetschen, Kirschen, Erdäpfeln u. dgl. bereiten, die Kalmucken und Kosaken eines Branntweins aus Stutenmilch, die südlichen Europäer des Weins, die Indianer des Palmenweins, andere Völker der heißen Erdstriche des Rums, des Taffia, welchen das Zuckerrohr hergiebt, andere des Aracks, der aus Reis bereitet wird, der Türke des Opiums, der Kamtschadale des Aufgusses des Muchomar, eines giftigen Fliegenschwamms, die Südseeinsulaner eines scharfen Getränkes aus der Pfefferwurzel, die Peruaner der Coca u. s. f.

Außer den bisher angeführten Getränken bedient sich der verfeinerte Mensch auch noch warmer, theils zur Nahrung, theils auch blos des Wohlgeschmackes wegen. Die vornehmsten derselben sind die Chokolate, der Kaffe und der Thee.

Die Chokolate wird aus Kakaobohnen, Zucker und Vanille bereitet. Ihr Hauptbestandtheil ist ein vegetabilisches Oel; sie ist nahrhaft, aber ziemlich schwer zu verdauen, sie fordert daher zur Verdauung Zeit und einen guten Magen. Schwachen Menschen macht sie Beschwerden. Der Zusatz von Vanille kann nur Kranken dienlich seyn. Der Kaffe enthält keine nährenden Bestandtheile, ist also als Nahrungsmittel ganz überflüssig und unnütz. Das Wirksamste in ihm ist ein flüchtiges Oel, das durch das Rösten der Kaffebohnen entwickelt wird, und durch das er reizt und erwärmt. Bei vielen Per-

Digitized by Google

sonen befördert er die Leibesöffnung. Man will behaupten, daß seit der allgemeineren Verbreitung seines Genusses die goldene Ader häufiger geworden sey. Dem mag seyn, wie ihm immer will, so ist er nichts mehr und nichts weniger, als eine bloße Arznei, und muß als solche benutzt werden. Hieraus ergiebt sich, daß zum Frühstück Kaffe mit Milch besser sey, als schwarzer, indem er durch die Milch etwas Nahrhaftes bekommt. Reine Milch oder Fleischbrühsuppe mit einem Ei würde freilich noch heilsamer seyn, wenn sie nur nicht zu gemein und wohlfeil wären! Nach dem Mittagsessen schwarzen Kaffe zu trinken, um die Verdauung zu befördern, ist ein Beweis von Schwäche, oder Unmäßigkeit. [Das unselige Continentalsystem hat eine Menge Surrogate des Kaffes (Cichorien, Runkelrüben, Möhren, Erbsen, schwedischen Kaffe, Pflaumenkerne, Gerste, Weizen, Roggen u. s. w.) in Schwung gebracht, welche insgesammt darin übereinkommen, daß sie, geröstet und ausgelaugt, eine braune Brühe liefern, die dem ächten Kaffe so ähnlich ist, als ein falscher Thaler dem guten. Einige dieser Surrogate schaden durch Aufregung des Blutgefäßsystemes direct der Gesundheit, andere sind zwar an sich unschädlich; alle jedoch betrügen den Magen um eine kräftige Nahrung und haben bei der herrschenden Unmäßigkeit im Kaffegenusse, nicht wenig zur Schwächung unserer Generation beigetragen.] Noch unnützer als der Kaffe ist der Thee; er hat nichts als einige flüchtige Theile, die weder Hunger noch Durst stillen, und weiter nichts, als ein wenig reizen können. Man trinkt ihn blos, um ihn wieder weg zu pissen oder zu schwitzen. Uebrigens schaden die warmen Getränke nicht allein durch ihre Bestandtheile, sondern auch durch ihre

Wärme und begünstigen durch diese Schwäche und Entnervung. Besonders treiben sie stark den Schweiß, erschlaffen die Haut und vermehren die Neigung zu Rheumatismen, welche unter den verfeinerten Menschen immer allgemeiner wird.

Nach allem diesem bleibt es also dabei, daß für den gesunden durstigen Menschen das Wasser das beste Getränk sey, daß es durch alle Zusätze, wenn es auch die kostbarsten Medicamente sind, an Güte verliere, denn alle, sie mögen heißen, wie sie immer wollen, schwächen dessen durststillende Eigenschaft und wirken dem Zwecke des Trinkens entgegen, indem sie, statt den Durst zu löschen, ihn vielmehr erregen und so immer zur Unmäßigkeit im Trinken verleiten. Trinken soll übrigens der Mensch nur, wenn er durstet. Trinken ohne Durst ist widernatürlich; eben so widernatürlich ist es, zu trinken, um den Hunger zu stillen. Auch in diesem Stücke macht es der verfeinerte Mensch, wie in allen übrigen; die hergebrachte Gewohnheit gilt ihm mehr, als die Stimme der Natur; er trinkt, statt zu essen; er trinkt, wenn ihm Getränke vorgesetzt werden, nicht wenn er durstet; er trinkt nicht, um seinen Durst zu löschen, sondern um sich Durst zu machen; zuletzt muß er trinken, um sich die Uebel zu vertreiben, welche er sich durch's Trinken zugezogen hat. Wie viel besser würde es ihm gehen, wenn er auch hier nicht mehr und nicht weniger thäte, als die Natur begehrt; er würde gesund bleiben, und der gesunde Mensch kann sich an der reinen Quelle mehr freuen, als der sieche beim goldenen, mit Cyperwein gefüllten Pokale.

---

Digitized by Google

## Drittes Kapitel.

### Von den Ausleerungen und dem Monatsflusse.

Das irdische Leben ist nicht reines Leben, sondern es liegt mit dem Tode in einem immerwährenden Streite, den es in diesem Augenblicke besiegt, dem es im nächsten unterliegen muß. Ohne Unterlaß strömt die leblose Natur in die Sphäre der belebten und bekommt von dieser Leben mitgetheilt; in gleichem Verhältnisse aber stirbt das früher Belebte wieder ab und wird von dem Neubelebten aus dem Kreise des Lebendigen ausgestoßen. Durch diese beständige Entfernung des Todten behauptet das Lebende sein Uebergewicht und sichert so seine Erhaltung. Die Natur hat zu diesem Zwecke die Ausleerungen durch den Stuhlgang, den Harn, die Ausdünstung und das Ausathmen bestimmt.

Durch die beiden letzten Ausleerungen treten die zur Lebensthätigkeit unbrauchbaren Stoffe unter der Gestalt von Dünsten aus dem Körper und werden von der Atmosphäre aufgenommen. Da sie von dieser sogleich aus seiner Nähe weggeführt werden, so hat der Mensch, wenn er sonst, wie es seine natürliche Lebensart fordert, meistens an der freien Luft lebt, von ihnen nichts zu

befürchten. Lebt er aber beständig an einem eingeschlossenen Orte und in einer stockenden Atmosphäre, und wird er dadurch genöthigt, seine eigenen Ausdünstungen immer wieder einzuathmen: so hat dies für seinen Körper die nämlichen Folgen, als wenn er (man verzeihe mir diese Vergleichung, die durch Wahrheit ersetzt, was ihr an Schönheit abgeht) seinen Durst mit seinem Urine stillte.

Viel nachtheiliger sind dem menschlichen Körper die Stoffe, welche durch den Stuhlgang und den Urin ausgeleert werden, wenn er mit denselben in näherer Gemeinschaft bleibt. Denn nichts ist seinem Daseyn gefährlicher, als Fäulniß, in diese aber sind die ersteren schon übergegangen, und die letzteren stehen ihr sehr nahe. An ihre Schädlichkeit erinnert die Natur durch den sehr unangenehmen Geruch, welchen sie verbreiten, durch welchen der Mensch gezwungen wird, sie zu fliehen. Diese Warnung ist so deutlich, daß selbst die Thiere, manche schon gleich bei ihrem ersten Eintritte in die Welt, sie fühlen. Der nackte Vogel trachtet schon, seine Excremente aus dem Neste zu schaffen. Vierfüßige Thiere scheuen sich nicht, den Unrath von ihren Jungen zu lecken, um ihn in ihrem Bauche hinweg zu tragen und so desto sicherer von ihrem Lager zu entfernen. Die Natur hat diese Ausleerung bei dem Menschen, so wie bei allen andern Thieren, der Willkühr unterworfen, sie hat zugleich die Organe, welche zur Aufnahme und endlichen Entleerung dieser Stoffe bestimmt sind, mit eigenen, dringenden Gefühlen versehen, durch die man zu rechter Zeit zur Fortschaffung der Bürde aufgefordert wird.

Dies ist der Gang, welchen die Natur dem Men-

schen bei diesem Geschäfte vorschreibt, auf dem man aber den verfeinerten Menschen wieder nicht findet. Uebertriebene Geschäftigkeit, mißverstandene Scham, mitunter auch Faulheit verhindern ihn, sich zu entleeren, wenn es die Natur begehrt. Die Behälter der auszuleerenden Stoffe werden daher überfüllt, unmäßig ausgedehnt, geschwächt, ihr Gefühl abgestumpft, und ihre Trägheit steigt zuletzt so hoch, daß sie sich der natürlichen Anmahnung zur Ausleerung ganz entwöhnen.

Hieraus läßt sich die in der feinen Welt so häufige und hartnäckige Leibesverstopfung erklären, zu welcher sich Goldaderbeschwerden und alles, was mit diesen in Verbindung steht, gesellen, und mit welcher es zuletzt so weit kommt, daß ohne künstliche Mittel, es mögen nun Purganzen oder Klystiere seyn, durch die indessen das Uebel eher vermehrt als vermindert wird, keine Leibesöffnung erfolgt. Nicht minder empfindlich straft die Natur die Vernachlässigung ihres Willens an jenen, welche den Harn über die gesetzte Zeit zurückhalten. Durch die zu große Ausdehnung der Urinblase, welche dadurch bewirkt wird, entsteht große Schwäche, zuweilen Lähmung derselben und daher, besonders in älteren Tagen, entweder ein Unvermögen, den Urin zu lassen, wenn nämlich der Schließmuskel der Blase sein Wirkungsvermögen noch besitzt, oder, wenn auch dieser mit gelähmt ist, ein gänzliches Unvermögen, den Urin zu halten. Noch fataler kann das zu lange Zurückhalten desselben dadurch werden, daß er sich in der Blase entmischt, seine erdigen Theile fallen läßt und dadurch zur Entstehung von Sand und Steinen Anlaß giebt, von Uebeln, welche so quälend sind und dabei so wenig von der Kunst des Arztes zu erwarten haben, daß man sich gewiß die Vorsichtsmaß-

regeln nicht gereuen lassen darf, die man darauf verwendet, sie abzuhalten.

Nicht damit zufrieden, den Unrath länger im Leibe zu behalten, als es die höchste Noth erfordert, häufen ihn viele Menschen auch noch in ihrer Nähe an, so sehr die Natur auch immer darauf dringen mag, ihn so weit als möglich von sich zu entfernen. Die Mistgruben der Thiere, die Abtritte der Menschen sind in vielen Häusern so nahe bei den menschlichen Wohnungen, daß man beständig in diesem ekelhaften Dunstkreise athmen und wirken muß. Wie ist es möglich, daß die Gesundheit des Menschen in ihrer Stärke bestehe, wenn er statt der erquickenden Luft des Feldes, welche Pflanzen und Blüthen und frische Bäche ihm entgegen wehen, den Hauch des Todes und der Fäulniß in sich ziehen muß! Die erste Sorge bei dem Plane einer Wohnung sollte daher immer dahin gerichtet seyn, den Abtritt in möglichst weiter Entfernung von den Wohnzimmern anzulegen und ihn durch Verbindung mit fließenden Kanälen und durch andere Mittel in der größten Reinlichkeit zu erhalten.

Da es anständig ist, von allem zu sprechen, was auf das Wohl des Menschen Einfluß haben kann, so wird man eine kleine Bemerkung über die Mittel, durch welche man sich nach der Leibesöffnung zu reinigen sucht, mit der Nachsicht eines gesetzten Menschen aufnehmen. Die Natur weiß eigentlich von diesem Gebrauche nichts. Bei gesunden Menschen, welche die von der Natur angewiesenen Nahrungsmittel in der gesetzmäßigen Menge genießen, wird durch eine gute Verdauung alles Flüssige so genau ausgezogen, daß die Ueberbleibsel mehr trocken als feucht ausgesondert werden und den Körper nicht so leicht beschmuzen können. Bei Leuten, welche genöthigt

sind, nach der Leibesöffnung sich zu reinigen, muß entweder die Verdauung nicht ihre größte Stärke haben, oder es werden in der Wahl und der Menge der Speisen und Getränke Fehler begangen, oder der Schließmuskel des Afters thut seine Schuldigkeit nicht. Die Ursache mag nun seyn, welche sie immer will, so ist es allerdings nothwendig sich durch Kunst zu reinigen, wenn es die Natur nicht thut. Was ich bei dieser Gelegenheit habe rügen wollen, ist der Leichtsinn, der in diesem Stücke bei der Wahl der Reinigungsmittel herrscht. Man bedient sich hierzu gewöhnlich des Papiers, das einem zunächst in die Hände fällt, ohne dessen Reinheit genauer zu untersuchen. Diese Papiere können früher schon in den Händen oder auch an andern Orten solcher Menschen gewesen seyn, welche mit ansteckenden Krankheiten behaftet waren; oft kommen sie aus Kramläden und dienten scharfen, selbst giftigen Sachen zu Behältnissen. Was ist leichter, als daß man sich auf diesem Wege Schmerzen, Entzündungen, Geschwülste, Geschwüre, selbst ansteckende Krankheiten von der schlimmsten Gattung einimpft? So kleinlich und unangenehm der Gegenstand, von dem ich jetzt rede, meinen Lesern auch immer erscheinen mag, so wichtig wird er aus diesem Gesichtspunkte betrachtet.

[Neben den Ausleerungen, welche beiden Geschlechtern eigen sind, unterliegt das mannbare Weib noch aller vier Wochen jenem Blutabgange, welcher der Monatsfluß oder die Reinigung genannt wird. Dieser Monatsfluß darf nicht mit einer gewöhnlichen Ausleerung verwechselt werden: er ist keineswegs ein gleichgültiger Säfteverlust, sondern eine zeitweise Ausscheidung des überschüssigen Nahrungsstoffes, welcher im nicht schwan-

gern Zustande und zur Zeit des Nichtstillens den Körper durch Vollblütigkeit vielfach belästigen würde. Durch den Monatsfluß zeigt die Natur die weibliche Fruchtbarkeit an und durch ihn unterhält sie ohne Zweifel eine Reihe von Organen (die Geschlechtswerkzeuge) im Zustande frischen Lebens, welche, insofern sie nur zu gewissen Zeiten dienen sollen, ohne den periodisch vermehrten Zufluß bei vielen Individuen allmählich verkümmern würden. Wie wichtig gedachte Verrichtung für das Weib sey, erhellt aus der bewunderungswürdigen Regelmäßigkeit, mit welcher sie bei gesunden Personen vor sich geht, und aus den ernsten Folgen, welche jede Störung der Reinigung mit sich bringt. Die Lebensregeln, deren Beobachtung den Monatsfluß für den weiblichen Körper gedeihlich macht, sind eben so aus der Natur abgeleitet, wie jede andere diätetische Vorschrift dieses Buches. Zum Eintritt des fraglichen Blutflusses hat der Mensch auf keine Weise mitzuwirken. Das reifende Mädchen gelangt unverhofft und ohne alle Zufälle in Besitz dieses Zeichens beginnender Mannbarkeit. Wo Kreuzschmerzen, Unterleibskrämpfe, Bleichsucht, weißer Fluß u. s. w. ihm vorangehen, tragen geheime Sünden, oder verkehrte Lebensweise Schuld. Auf die Frage: wann soll ein Mädchen ihre Reinigung bekommen? antworten wir mit der Natur: zur rechten Zeit. Ein Lebensjahr ist nicht zu bestimmen. Der Blutfluß darf ja nur in Ausscheidung des überflüssigen Nahrungsstoffes und in Belebung zeugungsfähiger Organe bestehen. Beide müssen also bereits im Körper vorhanden seyn, ehe die dadurch bedingte Verrichtung in Gang kommen kann. Constitution, Ernährung, Erziehung, Klima, Witterung und Temperament ändern den Termin mannigfach ab. Während

ein kräftiges, schwarzhaariges, mit Fleischkost, Wein und Chokolate genährtes Städtekind Süddeutschlands im zwölften Lebensjahre ihre Reinigung zur rechten Zeit bekommt, ist es für eine phlegmatische Blondine des Nordens vielleicht eben so zeitgemäß, wenn die erwähnte Verrichtung mit dem sechzehnten Jahre und später beginnt. Alle treibende Mittel richten Unheil an und sind Gift in der Hand des Laien. Ist der Monatsfluß bereits gehörig im Gange, so haben Mädchen und Frauen nur naturgemäß zu leben, um, mit der strengsten Regelmäßigkeit im Wechsel dieser Verrichtung, einer festen Gesundheit sich zu erfreuen. Doch ist jedem Frauenzimmer während der Dauer ihrer Periode eine gewisse Zurückgezogenheit anzuempfehlen, ein Verhalten, das im Morgenlande sogar religiöse Vorschriften bewachen. Hierdurch fällt es leicht, so manchen Gelegenheiten auszuweichen, die zu Störung der Reinigung, oder zur Beschämung des unvorsichtigen Weltkindes führen können. Jedes Frauenzimmer vermeide kurz vor und zur Zeit ihrer Periode heftige Gemüthsbewegungen und Körperanstrengungen (Bälle, Theaterrollen, Waschfeste u. s. f.) gänzlich. Sie hüte sich ferner vor Erkältung der Füße und des Unterleibes, vor erhitzenden Getränken und Ueberladungen des Magens, vor enger Kleidung und geschlechtlicher Aufregung. Blutstürze, oder Unterdrückung des Monatsflusses sind nicht selten die Folgen genannter Einflüsse, Folgen, die sehr oft einen raschen Tod bedingen. Neigt sich der Blutabgang naturgemäß zu Ende, so enthalte sich das Weib zu früher, kalter Waschungen der Geschlechtstheile und allgemeiner Bäder. Das Reinigungsbad der Israelitinnen hat in kälteren Klimaten schon manches Opfer gefordert. Ueber die jedesmalige Dauer der Pe-

riode gilt, was vom ersten Eintritt derselben angezogen wurde, das Gesetz der Individualität. Nahen die Jahre, wo der Monatsfluß von selbst zurückbleibt, ein Zeitpunkt, der sich gleichfalls nach den oben verzeichneten Bedingungen richtet und im fünfunddreißigsten Altersjahre eben so normal seyn kann, als im fünfundfunfzigsten, dann achte die Frau doppelt sorgfältig auf eine naturgemäße und einfache Lebensweise. Sie häufe das Blut durch träge Ruhe und Völlerei ja nicht im Körper an; sie erhitze es nicht durch reizende Speißen und Getränke; sie beherrsche ihre Leidenschaftlichkeit und entsage dem geschlechtlichen Umgange fortan ganz. Verstößen gegen diese Gesundheitsregeln eilen die schwersten Uebel auf dem Fuße nach, unter ihnen der Mutterkrebs, das fürchterlichste Leiden, welches ein Weib treffen kann. Während der letzten Jahre nimmt der Monatsfluß, auch ohne wahrnehmbare Ursache, gern die Form eines Blutsturzes an. Auf das erste Zeichen dieser Neigung zu Blutstürzen hat die Frau, bei jedesmaligem Eintritte der Reinigung, eine möglichst strenge Körper- und Gemüthsruhe zu beobachten. Unter diesem Verhalten geht die Zeit der klimakterischen Jahre glücklich vorüber und die gesunde Frau tritt, nach völligem Versiegen der überreichen Säftequelle, noch immer gesund, als Matrone, einen neuen Lebensabschnitt an.]

## Viertes Kapitel.

Von der naturgemäßen Befriedigung des Geschlechtstriebes.

---

Alles in der Natur ist auf Ewigkeit berechnet. Das Leben ist unerschöpflich im Hervorbringen neuen Lebens. Kaum reift das eine seiner Vollendung entgegen, und schon entwickeln sich in ihm selbst die Keime zu neuen Wesen seiner Art. Kaum ist der menschliche Körper in seiner Ausbildung so weit gediehen, daß seine Organe Anstrengung genug ertragen können, um den Platz, welcher ihm in der Schöpfung angewiesen worden ist, auszufüllen, und schon erwachen in ihm Organe, welche bisher schlummerten, und erwecken durch ihre Thätigkeit Triebe, von denen er nichts wußte, welche ihn mit unwiderstehlicher Kraft zum andern Geschlechte hinziehen und eine Verbindung mit demselben bewirken, deren Resultat die Fortpflanzung und Vermehrung des Menschenstammes ist.

Auch ohne Trennung der Geschlechter hätte die Natur diese Fortpflanzung bewirken können; sie hat dies an mehreren thierischen Individuen bewiesen, bei denen jedes einzelne seines Gleichen zu zeugen im Stande ist. Aber wie öde und todt wäre das Menschenleben ohne diese

Digitized by Google

Verschiedenheit der Geschlechter. Welche Mannigfaltigkeit und Schönheit, welche süße Verbindungen und Verhältnisse, welche Reize und Freuden, welches Treiben und Streben kommt nicht in dasselbe durch diese verschiedenen Bildungen, durch die ungleichen Anlagen und das wechselseitige Zusammenstreben der beiden Geschlechter!

Also, nicht damit zufrieden, für die Erhaltung der einzelnen belebten Wesen gesorgt zu haben, ist die Natur noch mit unbegreiflicher Weisheit auf die Erhaltung der ganzen Gattung, d. h. für deren Fortpflanzung und Vermehrung auf undenkbare Zeiten hinaus, bedacht. Erstaunungswürdig sind die Anstalten, welche sie zu diesem Zwecke traf. Wenn die Pflanze in buhlerischer Schönheit die Sinne ihres Bewunderers durch blendende Farben und aromatische Gerüche reizt, erquickt und stärkt, dann ist gerade der Zeitpunkt gekommen, wo sie mit der Bildung ihrer Nachkommenschaft beschäftigt ist.

Aphroditens Hauch durchdringet
Bis zur Gränze der Natur,
Wo die letzte Sphäre klinget,
Alle Pulse der Natur.
Sie befruchtet Land und Meere,
Sie das weite Luftrevier.
Wie sie zeuge, wie gebäre,
Weiß die Kreatur von ihr.
Wie mit Perl' und Edelsteine
Schmückt sie bräutlich unsre Welt;
Streuet Blüthen auf die Haine,
Blumen über Wies' und Feld.

Bürger.

Welches Schauspiel gewährt uns nicht das Thier in dieser Rücksicht. Sobald sein Körper ausgewachsen ist, und alle seine Glieder von Kraft und Muth durchströmt werden, so erweckt die Natur den Trieb zur Fortpflanzung

bei ihm mit einer Stärke, welche an Wuth gränzt, und nichts, als Befriedigung desselben, kann dem Thiere seine vorige Ruhe und Gelassenheit wiedergeben.

Liebe segnet die Gefilde
Und beseliget den Hain;
Liebe flößt dem rauhen Wilde
Wonnigliche Regung ein.
Gatten um die Gatten hüpfen
Rüstig durch den Wiesengrund,
Aphroditens Hände knüpfen
Ihren süßen Liebesbund.

Bürger.

Auch bei dem Menschen erscheint dieser Trieb in außerordentlichen Wirkungen. Wenn sein Körper in vollendeter Ausbildung und Schönheit blüht, und alle Organe voll jugendlichen Lebens strotzen, dann entsteht in ihm eine ungewohnte Unruhe, eine unerklärbare Sehnsucht nach einem gewissen, noch unbekannten Etwas. Der aufkeimende Jüngling findet nun nicht mehr das vorige Behagen an seinen Knabenspielen; die lustigen jungen Freunde verlieren das ehemalige Interesse; die Gegenwart der jungen blühenden Freundin ist ihm nicht mehr gleichgültig, wie vormals; er sehnt sich feurig nach der abwesenden, beinahe unwillkührlich geht er dahin, wo er sie zu finden hofft; sie wird sein Gedanke bei Tage und sein Traum in der Nacht. Und sie, das arme Mädchen, kann dem muntern Jünglinge nicht mehr so unbefangen ins Auge sehen; nur verstohlen blickt sie nach ihm; schamhaft sinkt ihr Auge zur Erde, und die Röthe der Unschuld überläuft ihre Wange, wie leichtes Morgenroth, wenn sein Blick dem ihrigen begegnet; begegnet er ihr unversehens, so erschrickt sie heftig, mächtig pocht ihr das Herz, eng wird die Brust, schüchtern steht sie, so lang er da ist,

Digitized by Google

und Traurigkeit überfällt sie, wenn er verschwunden ist. Sie werden getrieben von der allmächtigen Liebe. Und wenn nun einmal das, was sie begehren, zu ihrem klaren Bewußtseyn gekommen ist, was unternehmen sie nicht, um diesen Trieb zu befriedigen, um seine Früchte zu genießen? Keine Arbeit ist zu schwer: sie wird übernommen; keine Gefahr zu groß: sie wird überstanden. Speise und Trank, Ruhe und Schlaf, Eltern und Vaterland, Tugend und Ehre — Alles wird zum Opfer dargebracht, um den so heiß gewünschten Gegenstand zu erlangen.

So weise war die Natur! Das, was zur Erhaltung des Menschengeschlechtes nothwendig war und doch ohne Zuthun des Menschen nicht wohl geschehen konnte, überließ sie nicht blos seiner kalten Willkühr, sondern verwebte es in seinen Eigennutz, in seinen unersättlichen Durst nach Vergnügen. Sogar wenn der Mensch durch Noth, Eigensinn, Grundsätze oder Umstände abgehalten wird, dieser Stimme der Natur zu gehorchen, so rächt sie sich dafür im Schlafe, betäubt seine Grundsätze, gaukelt ihm in reizenden Bildern das Spiel der Liebe vor und verführt den Eigensinnigen, den Blöden oder die Spröde im Schlummer zu einem Schritte, gegen den sie sich wachend aus allen Kräften zu sträuben schienen. So ist denn Fortpflanzung seiner Gattung für den Menschen eine der wichtigsten natürlicheu Bestimmungen.

Wann und wie oft darf der Mensch den Genuß der Liebe sich erlauben? Hierauf unsere alte und gründliche Antwort: Dann und so oft als es die Natur fordert. Liebesgenuß ist die höchste und heftigste Anstrengung des Lebens, und wer in diesem die Forderungen der Natur überschreitet, erschüttert und erschöpft die Kraft und die Quelle des Lebens in ihrem Innersten. Bei keinem

Digitized by Google

Genusse kommt daher auf das reine und wahre Gefühl des natürlichen Bedürfnisses und der Sättigung so viel an, als bei diesem. So gewiß dies ist, so traurig ist auf der andern Seite die Wahrheit, daß der verfeinerte Mensch in keinem Stücke der Natur so viel Gewalt anthut, als in diesem. Hier kennt er weder Bedürfniß noch Sättigung; hier führen ihn nur üppige Sinnlichkeit und Phantasie, reißen ihn von Genuß zu Genuß, verwandeln seinen natürlichen Trieb nach Liebesbefriedigung in einen unersättlichen Durst nach erkünstelter Wollust, der nicht gestillt ist, als bis er den Wollüstling bis auf die Gebeine verzehrt hat. Nichts hat so viel dazu beigetragen, dem Menschen seine ursprüngliche Kraftfülle zu rauben und ihn in Ohnmacht zu stürzen, als diese Ausschweifung, und nichts ist im Stande, ihn wieder zu seiner ersten Stärke und Würde zu erheben, als Rückkehr auf den Weg der Natur. Zu seinem Wohle werde ich nicht wenig beigetragen haben, wenn er meine Bemühungen, ihn auf diesen zurückzuführen, nicht mit Leichtsinn übergeht, sondern mit ernstlichem Nachdenken bei denselben verweilt.

Kein lebendiges Wesen kann andere bilden, wenn es nicht zuvor selbst ausgebildet ist. Jedes durchwandelt während seines Daseyns eine Reihe bestimmter Lebensperioden. In der ersten ist es blos mit sich beschäftigt, beschäftigt, sich zu nähren und alle seine Organe und Kräfte zu entwickeln, bis es die höchste Stufe erlangt hat, deren Wesen seiner Art fähig sind. Hat es diesen Standpunkt erreicht, dann erwacht in ihm das Bestreben, sich zu vermehren. Nach dieser Zeit fängt es an zu altern und endlich stirbt es. Diese verschiedenen Perioden bestimmen die Dauer seines Lebens und stehen

Digitized by Google

unter einander in einem gewissen Verhältnisse. Je größer die erste ist, desto größer sind auch die andern, und desto weiter erstreckt sich die Dauer des ganzen Lebens. Jede Pflanze und jedes Thier, das eine längere Zeit zu seiner Entwickelung und Reife bedarf, hat auch Anspruch auf langes Leben. Langsames Wachsthum und späte Reife gehören daher unter die vorzüglichsten Wohlthaten, mit denen die Natur den Menschen vor allen beschenkt hat. Er muß während seines Daseyns fast alle Bahnen lebendiger Wesen durchlaufen. Aus einem thierischen Safte entsteht ein Keim, der sich im Mutterleibe zu einem Wesen entwickelt, das mehr einer Pflanze, als einem Thiere gleicht. Ohne Gefühl, ohne Bewußtseyn und Willkühr zieht es, einer Pflanze gleich, seine Nahrung aus einer Wurzel, welche die Nabelschnur im Mutterkuchen ausbreitet. So wie sich nun die Organe der Empfindung und der willkührlichen Bewegung ausbilden, nähert sich die menschliche Frucht der Thiervollkommenheit. Als bloßes, schwaches Thier kommt sie ans Tageslicht und bringt zum Menschen fast weiter nichts mit, als die Gestalt und die Anlage. Fernere Pflege, Nahrung, Nachahmung und Belehrung entwickeln erst die körperlichen und geistigen Anlagen auf verschiedene Art. Da nun der Mensch das vollkommenste Thier auf Erden, da seine Organisation die feinste, verwickelteste und vollendeteste der ganzen Schöpfung ist, so folgt von selbst, daß zu ihrer Ausbildung eine geraume Zeit erfordert werde.

Ist diese Ausbildung vollendet, haben alle Organe so viel Stoff, Form und Kraft erhalten, daß sie fernerhin ohne beträchtlichen Zusatz für sich bestehen können und den Menschen zu seinem menschlichen Berufe taug-

Digitized by Google

lich machen: so wendet sich der Ueberschuß von Lebensstoffen, welcher zu ihrem Wachsthume nicht mehr nöthig ist, zu andern, bisher noch schlummernden Theilen, beginnt deren Entwickelung und erregt durch deren Thätigkeit die ersten Spuren des Geschlechtstriebes. Die neu entwickelten Theile können aber den ihnen angewiesenen Verrichtungen nicht eher vollkommen vorstehen, als bis ihre Bildung auch gänzlich vollendet ist.

Die anfangende Periode der Reife und Mannbarkeit giebt sich nun durch eine auffallende Revolution im Charakter und in der Körperbildung zu erkennen. In die Denkungsart des Jünglings kommt mehr Festigkeit, Entschlossenheit, Muth, Thätigkeit und Emporstreben. Das Mädchen wird in seinen Gefühlen sanfter und weicher, seine Seele theilnehmender an dem Schicksale Anderer, sein ganzes Wesen ist Hingeben und wird von einer geheimen Sehnsucht beherrscht. Der Körper des Jünglings erhält einen stärkeren Umriß; die Muskeln drängen sich stärker hervor; der Gang und die übrigen Bewegungen sind fester und bestimmter; die Stimme wird tiefer; am Kinn und an andern bisher noch glatten Theilen des Körpers sprießen Bart und Haare hervor. Mädchen werden voller und runder, die flachen Brüste schwellen an, das Monatliche erscheint u. s. w. Unter diesen Vorbereitungen entwickelt sich dann die allmächtige Liebe mit ihren schon oben geschilderten Symptomen.

Hierbei ist aber wohl zu merken, daß der Anfang dieser Veränderungen erst die beginnende Entwickelung des Zeugungsvermögen anzeige, und daß dieses, so wie das Vermögen aller übrigen Organe, zu seiner gänzlichen Ausbildung einen gewissen Zeitraum nöthig habe. Es ergiebt sich daraus, daß nicht die keimenden, sondern

Digitized by Google

nur die vollendeten Zeugungsorgane das Fortpflanzungsgeschäft mit gutem Erfolge übernehmen können, und daß der Mensch erst ganz Mann oder Weib sein müsse, ehe der Vater oder Mutter werden darf.

In dieser Periode der Entwickelung soll nun erst Liebe, keusche Liebe den Jüngling und das Mädchen beglücken, soll sie erwärmen und mit Hoffnung trösten, daß sie ruhig empor wachsen und zu ihrer menschlichen Bestimmung reifen können. Liebe, diese Blume, die das Erdenleben zum Paradiese macht, wenn sie nicht zu frühzeitig gebrochen wird, ist eins der ersten Mittel, des Menschen Körperwohl zu befestigen und seinem Geiste höhere Freuden zu verschaffen. Sie ist eine moralische Vollkommenheit, die der Mensch vor andern Thieren voraus hat; denn da der Mensch vermöge seiner höheren Geistesanlagen nicht blos für thierische Gefühle, sondern auch zu erhabeneren Seelengenüssen bestimmt ist, so wird die Liebe das Mittel, mit einem blos thierischen Triebe auch höhere Geistesfreuden zu verweben und dadurch das Menschenglück um vieles zu erhöhen. Liebe wird den Menschen am sichersten von der zu frühen Verschwendung seiner Zeugungskraft zurückhalten, denn sie kann ihn am leichtesten für seine Enthaltsamkeit entschädigen. Treue gegen seine Geliebte wird den Jüngling vom schlüpfrigen Wege feiler Wollust entfernen, sie wird ihn ermuntern, seine Männerkraft zu schonen, um sie ganz der rosigen, unschuldigen Braut zur Morgengabe zu bringen. Liebe ist die Schwungkraft für den werdenden Mann und das blühende Weib; sie giebt Reiz und Kraft zum Arbeiten, Anstrengen und Emporstreben. Was der Knabe aus Zwang und Furcht vor der Ruthe nur saumselig leistete, das unternimmt der liebende Jüngling mit hinreißendem

Digitized by Google

Feuer, denn ihn stärkt der Gedanke, daß er für sein künftiges, liebes Weib arbeite. Nur die Liebe ist fähig zu großen Gedanken, Plänen und Unternehmungen. Liebe kettet den Menschen an Menschheit und Staat, macht gefühlvoll für fremde Leiden, gutthätig, muthig in Gefahren und empfänglich für jede Freude des Lebens. Wer nie liebte, wird ein kleinlicher Egoist, eigennützig, geizig, furchtsam und tückisch, unempfindlich gegen reinere Freuden, wird oft zum viehischen, unnatürlichen Wollüstlinge. Wohl also den Jünglingen und den Mädchen, die ihre Herzen keuscher Liebe weihen, wohl ihnen, wenn sie diese kostbare, aber zarte Pflanze pflegen und sorgfältig bewahren, damit sie durch ihre Blüthen Wohlgeruch und Kraft verbreite und Früchte bringe in Fülle.

Gänzliche Vollendung des Körpers und Ueberfluß an Kraft und Leben bestimmen also den Zeitpunkt, wo der Mensch reif genug ist, sich der Vermehrung seines Geschlechtes zu weihen. Man kann diese Zeit nicht genau nach der Zahl der Jahre bestimmen. In unserer Gegend kann man im Durchschnitte bei Männern das zwanzigste Jahr und die nächsten darüber, bei Frauenzimmern das achtzehnte als die Zeit der Reife annehmen. Ich weiß wohl, daß sich die ersten Spuren der Mannbarkeit schon um das vierzehnte Lebensjahr herum zeigen; allein weder die Blüthe, noch der rohe, unreife Kern, sondern die ganz gereifte Frucht ist zum Genusse bestimmt. Wer bei dem ersten Keime der Mannbarkeit schon darauf denkt, Andern das Leben zu geben, der thut es auf Kosten des seinigen, eine Wahrheit, welche die Erfahrung mit unzähligen traurigen Beispielen belegt.

Indessen machen Klima, Temperament und Lebensart hierin einen auffallenden Unterschied. Viele Menschen

Digitized by Google

sind früher ausgebildet, als andere, können daher auch früher dem Fortpflanzungsgeschäfte sich widmen; was also bei einem zu frühzeitig ist, kann bei jenem schon natürliches Bedürfniß seyn. Hierher gehören besonders die kleinen, stämmigen, untersetzten Menschen, deren Wachsthum in die Höhe früher still steht, und die früher in die Breite wachsen. Indessen ist es doch immer noch die Frage, ob der frühe Stillstand des Wachsthums in die Höhe nicht Folge eines unzeitig aufgeweckten Zeugungsvermögens entweder beim Vater, oder beim Sohne gewesen sey.

Die schlanke, hochwachsende Menschenklasse hingegen braucht mehr Zeit zur Ausbildung ihrer Organe; bei ihr entwickelt sich natürlicher Weise das Zeugungsvermögen später; sie verträgt daher bei weitem nicht so früh den Verlust, welchen die Befriedigung dieses Triebes nach sich zieht.

Menschen von zärtlichem Körperbaue, empfindlichen Nerven und lebhaftem Geiste haben später Anspruch auf Liebesgenuß, als festere Körper mit stärkeren Nerven und trägerem Gemüthe.

Am allerspätesten dürfen diejenigen der Liebe opfern, die durch einen schmächtigen Wuchs, langen Hals, enge, platte Brust, weiße, feine Haut, begränzte Wangenröthe, emporstehende Schultern Anlage zur Lungensucht verrathen. Diese müssen durchaus warten, bis sie durch eine angemessene Lebensart dieser Anlage hinlänglich entgegen gearbeitet und sie durch ein höheres Alter ganz überwunden haben, wenn sie nicht den Ausbruch dieser unglücklichen Krankheit und die schnelle Herannäherung ihres Todes unfehlbar befördern wollen.

Digitized by Google

Das Nämliche gilt von denen, die in ihrer Jugend viele Krankheiten überstanden haben; bei diesen braucht die Natur mehr Zeit, um den durch die Krankheiten erlittenen Verlust zu ersetzen und das durch sie gehinderte Wachsthum nachzuholen.

Sind sie endlich herangewachsen, der Jüngling und das Mädchen, stehen sie da mit Lebensfülle und geübtem Geiste, dann genießen sie die Freuden der Menschheit in Hymens heiliger Laube, damit die Erde sich freue ihrer Sprößlinge und vervielfältigt sehe die Herrlichkeit der Menschheit. Aber weise müssen sie seyn im Genusse des Lebens, nicht die wenigen Freuden dieser Erde sich verbittern durch Unmäßigkeit, sich nicht überfüllen im Genusse bis zum Ekel, sondern sich denselben durch kluge Einschränkung erhöhen und durch Mäßigkeit ihr Glück beständig erneuern. Was Mäßigkeit in diesem Stücke sey, bestimmen wir für den, welcher das natürliche Gefühl des Bedürfnisses und der Sättigung verloren hat, durch folgende Umstände.

Vor allem muß man sich immer erinnern, daß der Körper, welcher seines Gleichen ohne seinen eigenen Schaden zeugen will, dieses nur von seinem Ueberflusse thun könne, daß er dazu nie Kraft und Stoff verwenden darf, welche er zu seinem eigenen Leben nöthig hat. Die Freuden der Liebe sind also dem Menschen gestattet:

Erstens, wenn er sich im Besitze vollkommener Gesundheit befindet; wenn er eine Fülle von Kraft und Munterkeit fühlt.

Zweitens, wenn er, ohne durch wollüstige Gegenstände, ohne durch den Genuß geistiger Getränke oder stark reizender Speisen aufgeweckt zu seyn, von der Natur stark und anhaltend gemahnt wird; wenn diese

Mahnungen auch unter ernsten Geschäften öfter und stärker zurückkehren; wenn er von einem Treiben und Sehnen nach dem andern Geschlechte ergriffen wird, dessen er nicht ganz Meister werden kann.

Drittens, bestimmen es die Folgen nach vollbrachtem Liebesgeschäfte, ob er seiner Natur zu viel gethan habe, oder nicht. Fühlt er sich erleichtert darnach, nicht ermattet und noch heiteren Geistes, bemerkt er keine besonderen Veränderungen in seinen Gesichtszügen und in seiner Farbe, so hat er die Schranken der Mäßigkeit noch nicht überschritten. Befällt ihn aber nach gepflogener Lust Niedergeschlagenheit, große Empfindlichkeit, Verdrossenheit, Zankfucht, Widerwillen wider den Gegenstand seiner Liebe, Kopfweh, Mattigkeit in allen Gliedern, dumpfer Schmerz oder vielmehr ein Gefühl von Leere in der Gegend der Lenden und des Kreuzes, Zittern der Hände, leichtes Ermüden im Gehen; verändert sich seine Stimme leicht, vermindert sich die Eßlust, stellen sich Blähungen ein, wird das Gesicht bläßer, die Augen tiefer und mit einem blauen Ringe umgeben, fahren an der Stirn und um die Nase herum Hitzblätterchen auf u. s. w.: dann — und wenn auch nicht alle, sondern nur einige von diesen Zufällen zum Vorscheine kommen — dann ist schon der Aufwand zu groß und geschieht auf Kosten des eigenen Wohls.

Sehr stark vergeht man sich aber gegen die Gesetze der Mäßigkeit im Geschlechtsgenusse:

Erstens, wenn man nach einer hinlänglichen Befriedigung der Natur durch allerhand Künsteleien, hitzige, reizende Speisen und Getränke, durch stark angreifende, erhitzende Arzneien sich zu einer Wiederholung zwingt. Diese gezwungenen Anstrengungen der Natur sind außer-

Digitized by Google

ordentlich erschöpfend, sie führen alle Folgen einer unmäßigen Ausschweifung, besonders aber ein gänzliches Unvermögen zur Zeugung mit überraschender Geschwindigkeit herbei, haben selbst schon oft den Tod auf der Stelle veranlaßt.

Zweitens, Menschen, die durch Denken und Studiren ihren Geist sehr anstrengen, müssen in diesem Lebensgenusse eine viel strengere Diät beobachten. Beim Denken wird Nervenkraft verwendet, beim Zeugungsgeschäfte nicht weniger: bei solchen Menschen geht also das erste Lebensprincip auf zwei Wegen verloren, und so werden nicht die Zinsen der Lebenssumme, sondern das Kapital selbst angegriffen. Wenn also das nicht auf der einen Seite gespart wird, was auf der andern zuviel aufgeht, so muß der Körper sehr schnell aufgerieben werden. Wer demnach die Welt mit Geisteskindern bereichert, der muß sich die Vermehrung der leiblichen nicht zu sehr angelegen seyn lassen.

Das Nämliche gilt drittens, von solchen, die mit körperlichen Arbeiten überhäuft sind, Nothdurft und Mangel leiden, von Traurigkeit, Kummer, Sorgen gedrückt werden, denn dies sind nicht die Umstände, welche eine überströmende Lebensfülle begünstigen.

Viertens, hat man sich in der Befriedigung des Geschlechtstriebes um so engere Schranken zu setzen, je mehr man sich dem Greisenalter nähert, wenn man einen baldigen Tod und alle Beschwerden eines gedrückten Alters von sich entfernen will. Schon in früheren Jahren kann man durch unmäßige Wollust das Alter in seiner ganzen, jämmerlichen Gestalt herbeirufen; wie sehr muß dieses nicht seine Schritte beschleunigen, wenn es schon vor der Thür ist, und wie eng sich mit allem

Digitized by Google

Elende menschlicher Hinfälligkeit verbinden, wenn man ihm durch Wollust noch alle Wärme und Lebensnahrung entzieht! Der alte Körper kann nicht mehr so viel Lebensstoffe bereiten, als zum Ersatze der verlorenen nöthig sind; wie will er den angreifenden Verlust bei der Geschlechtsbefriedigung ertragen! Die Natur giebt auch hier bedeutende Winke zur Mäßigkeit, indem sie die Gefühle des Alten abstumpft und seine Triebe in einem hohen Grade mäßigt.

Ueberhaupt, je jünger der Mensch nach Erlangung der vollkommenen Reife, je vollkommener, stärker und blutreicher sein Körper, je besser seine Ernährung, je blühender seine Glücksumstände sind, je feuriger seine Liebe gegen den langgewünschten Gegenstand ist: desto mehr ist ihm im Liebesgenusse erlaubt; um so weniger aber, je schwächer, magerer und blutleerer er ist, je mehr er schon in diesem Genusse geschwelgt hat, und je mehr er sich dem Herbste seines Lebens nähert. Die Zahl der Tage kann hier nichts, Alles muß die Stimme der Natur entscheiden. So viel kann man wohl sagen, daß es für den stärksten Mann eine erschöpfende Ausschweifung sey, wenn er alle Tage oder auch jeden zweiten Tag der Liebe pflegt. Ueberhaupt, zu wenig kann man dem Liebesgotte selten opfern, und je mäßiger der Mensch hierin ist, desto sicherer kann er Krankheiten und Alter entfernt halten, und desto mehr wird er dafür durch Gesundheit, Frohsinn und langes Leben belohnt.

Bei einer weisen Einschränkung des Genusses wird denn auch der Zweck dieses Triebes, die Erzeugung einer kraftvollen Nachkommenschaft, am vollkommensten und sichersten erreicht. Mäßige Aeltern zeugen viele und gesunde Kinder. So ist denn in der Natur, was einmal

Digitized by Google

gut ist, immer und überall gut. Mäßigkeit im Liebesgenusse erhöht den Genuß selbst, befördert dessen Folgen, wirkt wohlthätig auf die zu erzeugende Frucht und erhält den Erzeuger. Indessen muß außer der Mäßigkeit bei der Erzeugung eines in jeder Rücksicht vollkommenen, gesunden und schönen Menschenkindes noch folgenden Forderungen Genüge geleistet werden:

Der junge Mann wähle sich vor allem ein junges, gesundes, geliebtes Weib. Mir scheint es eine häßliche Sünde gegen die Natur, wenn sich ein Jüngling aus kleinlichen Absichten, aus Geldhunger oder einer andern Glücksspekulation, in die Arme einer verwelkten Matrone wirft, bei der das Ausbleiben des Monatlichen schon bewiesen hat, daß sie dem Zwecke der ehelichen Verbindung nicht mehr entsprechen könne. Denn hier wird doch Menschenzeugung eben so absichtlich verhindert, und männliche Kraft eben so widernatürlich verschwendet, als bei Selbstschändung und andern unnatürlichen Sünden.

Es ist aber nicht genug, daß die Gattin des Mannes jung sey, sie muß auch gesund, voll Kraft und Leben seyn. Ein kränkliches Weib kann nie die Liebe des feurigen Mannes erwiedern, der Genuß vermehrt ihre Kränklichkeit, giebt ihr in ihren Kindern Leidensgefährten, und sie wird durch Schwangerschaft, Niederkunften und Stillen einem frühen Grabe entgegengeführt.

Endlich sey die Frau für ihren Mann schön und liebenswürdig. Sie braucht gerade kein Ideal von Schönheit zu seyn, wenn sie nur für ihn Werth und Reize hat. Aber gefallen muß sie ihm; denn auf Liebe und Zuneigung kommt bei der Zeugung sehr viel an. Schönheit reizt, vermehrt das Hinstreben nach dem schönen Gegenstande, erhöht die Gefühle und die Lebens-

Digitized by Google

thätigkeit im Augenblicke der Zeugung, und das Resultat einer lebhafteren, feurigeren Wirksamkeit muß natürlich vollkommener seyn, als dasjenige, das nur einer kalten und pflichtmäßigen Thätigkeit seine Entstehung zu verdanken hat. Daher sind die Kinder der Liebe allezeit stärker und schöner, als die Kinder der lauen Gleichgültigkeit.

Aus diesem Grunde ist der Moment der Zeugung für den künftigen Weltbürger außerordentlich wichtig, und für Gatten, die sich gesunde und schöne Kinder wünschen, ist es eine Hauptregel, daß sie zu ihren Umarmungen jene Zeit abwarten, wo sie im Gefühle von Heiterkeit und Kraft durch heiße Liebe zu einander getrieben werden.

Schwächend wird dies Geschäft für die Gatten und schädlich für die Frucht, wenn es nach irgend einer unangenehmen, angreifenden, heftigen und niederschlagenden Leidenschaft geschieht. Man weiß, wie sehr Leidenschaften auf alle Absonderungen des Körpers wirken, wie sehr sie die Eigenschaften derselben verändern und sie von ihrem gesunden Zustande entfernen. Es läßt sich daraus begreifen, wie stark ihre Wirkung auf die Beschaffenheit des Zeugungsstoffes seyn müsse, indem die Zeugungsorgane in einer so genauen Verbindung mit den Organen des Denkens und Empfindens stehen. Zorn, Schrecken, Eifersucht, Traurigkeit und andere solche unangenehme Gemüthszustände müssen daher auf die Bildung der Frucht, auf ihre körperliche Stärke und Gesundheit und selbst auf ihren moralischen Charakter einen mächtigen Einfluß haben.

Eben so schädlich ist der Geschlechtsgenuß in gleicher Hinsicht nach starken körperlichen Arbeiten, nach

überstandenen Krankheiten, noch verderblicher während derselben.

Im Rausche erzeugte Kinder sollen durch Dummheit gezeichnet seyn, auch glaube ich, daß die häufigen Wasserköpfe, welche man hier und da findet, in der öfteren Berauschung der Väter ihren Grund haben. [Selbst Epilepsie sucht, der Beobachtung zufolge, den Sprößling des Säufers vorzugsweise heim.]

Wohl dem, der die Frucht der Liebe nie unreif pflückt, sie nie im Uebermaße genießt! Seht ihn an den keuschen Jüngling, wie er emporsproßt. Noch lebt in ihm die Kraft der Gottheit, die dem Menschen am Tage seines Werdens eingehaucht ward. Seht, wie jede Anlage seines Körpers, jedes Vermögen seiner Seele sich entwickelt, wie er da steht in menschlicher Vollkommenheit, fest gebaut sein Körper, schnell sein Arm, erhaben seine Brust, gefüllt seine Wange, hell und offen sein Auge, rein und männlich seine Stirn, scharf seine Sinne, unerschrocken sein Muth und hellblickend sein Verstand. Er wandelt gesetzt und thätig seine Bahn und bildet sich zum künftigen Bürger des Staates, und wenn er auf seinem Platze im Staate steht, dann ist er Gatte seinem Weibe, Vater seinen Kindern, Freund seinen Freunden, Bürger seinem Staate und Mensch allen Menschen. Vertraut ihm ruhig eure Geheimnisse, euer Vermögen, eure Ehre, euer Vaterland, denn er ist stark, redlich und weise. So lebt der auf Erden, der nie zügelloser Wollust opferte und der erlaubten Liebe mit Mäßigkeit sich hingab. Er ist im Besitze von Kraft und Gesundheit, denn er vergeudete nie die junge Lebenskraft vor ihrer Reife. Immer offen ist seine Seele den Freuden der Schöpfung; ihn freut Himmel und Sonne, ihn freut

Digitized by Google

die Blüthe des Frühlings, die Fülle des Sommers und die Reife des Herbstes, das Spiel und das Leben der Thiere, ihn freut die Freude der Menschen. Denn seine Nerven sind nicht erschlafft, und nicht abgestumpft seine Gefühle; Glück ist sein Erbtheil, und Seligkeit seine Belohnung, denn die Weisheit war seine Rathgeberin, und seine Führerin die Tugend.

Welch ein Bild von Schönheit und Vollkommenheit stellt uns ein unschuldiges Mädchen dar! Alles was sich Reizendes sehen, Beseligendes fühlen und Erhabenes denken läßt, vereinigt eine reine Jungfrau in sich. Ihr Körper ist zart und dauerhaft, ihre Glieder genährt und abgerundet, ihr Busen voll, ihre Wange übergossen mit Lebensröthe, ihr Auge voll Feuer, das durch Schamhaftigkeit gemildert wird, ihr Herz gefühlvoll und zärtlich, ihr Verstand hell und häuslich, ihre Hände geschickt, ihr Anstand edel, ihr Betragen offen, ihre Unterhaltung munter und unbefangen, ihre Handlungen gewissenhaft: so steht sie da als Meisterstück der Schöpfung und erntet Verehrung und Bewunderung von allem, was sie umgiebt. Selbst der niedrigste Wollüstling, dessen Seele keines edeln Gedankens fähig ist, fühlt die Reize der Unschuld und träumt sich in ihren Armen den höchsten Genuß des Lebens.

Findet sich ein solches Paar zusammen und vereinigt sie die allmächtige Liebe, welche Tage verfliegen dann über ihren Häuptern, von jenem unbeschreiblichen Augenblicke an, wo er ihr Liebe gesteht, und sie überrascht von Schrecken, Scham und Freude da steht, stockt und sich scheut, Gegenliebe zu gestehen, und ihr doch in der höchsten Verwirrung das Geständniß entschlüpft, daß sie ihn schon lange liebte. Selig der Jüngling, der dieses

Mädchen fand, und selig sie, welcher dieser Jüngling zu Theil wird. Wer beschreibt die Seligkeit dieser Glücklichen, wenn Hymen sie am Altare vereinigt. Die Wonne, die von keuschen Neuvermählten in ihren Umarmungen gefühlt wird, kann sich ein entnervter Wollüstling gar nicht denken, denn gesunde und rein gestimmte Nerven sind eines Grades von angenehmen Gefühlen fähig, für welchen kränkliche und abgestumpfte Gefühlsorgane gar nicht empfänglich sind, den sie nicht einmal ertragen könnten. So erhöhen also Keuschheit und Mäßigkeit selbst die Freuden der ehelichen Liebe.

Leichter erträgt dann die holde Mutter die Bürde der Schwangerschaft, leichter die Beschwerde der Geburt; gesund erblickt die Frucht ihrer Liebe, der sich eine reiche Nahrungsquelle an der mütterlichen Brust öffnet, dies Erdenlicht; mit Lust stillt die Mutter den lachenden Säugling, und er und seine Brüder und Schwestern wachsen auf wie junge Bäume voll Leben nnd Munterkeit und spielen um den männlich-schönen Vater und die noch immer blühende Mutter und belohnen durch Vater- und Mutterfreuden diejenigen, denen sie das erste und höchste Glück der Erde, Gesundheit des Leibes und Heiterkeit der Seele, verdanken. So belohnt Mäßigkeit; so wird sie die Quelle einer frohen Jugend, einer seligen Liebe, einer glücklichen Ehe und eines freudigen Alters. Sie giebt den Liebenden Treue, den Kindern gute Eltern, den Eltern gesunde Kinder und dem Staate eine Bevölkerung, die ihn durch Arbeitsamkeit und Pflichterfüllung immer ruhig und blühend und durch Festigkeit und Muth dem Feinde furchtbar macht.

Sie allein wäre im Stande, das so tief gesunkene, verfeinerte Menschengeschlecht durch einige gesunde Gene-

Digitized by Google

rationen wieder zu der Kraft seines Urstammes zurückzuführen. Denn je länger und je mehr der Zeugungsstoff zurückgehalten wird, desto mehr Kraft wird auf die Ausbildung des eigenen Körpers verwendet, desto voller das Wachsthum, desto stärker die Muskeln, desto kräftiger die Eingeweide, desto ausdauernder das Leben und desto blühender die Gesundheit. Ein solcher Körper erträgt leicht die Ungemächlichkeiten des Lebens und setzt allen feindlichen Angriffen auf dasselbe den kräftigsten Widerstand entgegen. Ein solcher Körper bringt die gesparten Kräfte noch mit in sein hohes Alter, erheitert noch den Abend des Lebens, schützt vor den Gebrechen des Greises und gewährt männliche Ruhe und Zufriedenheit. Und ließe sich nicht von einem solchen Stamme eine gute Nachkommenschaft erwarten? Würde nicht die Menschheit, wenn sie sich dieser Mäßigkeit wieder näherte, in kurzer Zeit eine ganz andere Gestalt bekommen?

So glänzt der Lohn, den er genießt,
So das Geschlecht, das dem entsprießt,
Der nie in schnöder Wollust Schooß
Die Fülle der Gesundheit goß.

Bürger.

---

## Widernatürliche Befriedigung des Zeugungstriebes.

Wenn Wollust unter Rosen nicht
Dich in die geilen Arme schließt;
So fehlt dir Witz! so fehlt dir Witz!

Kleist.

**Wer bei Befriedigung des Zeugungstriebes nicht den Gesetzen und Bestimmungen der Natur folgt, wer durch zu frühzeitige, durch unmäßige Wollust die Voll-**

endung seines Körpers zerrüttet, ihn schwächt, daß er dahinwelkt, wie der Halm an glühender Sonnenhitze, wer endlich gar dem Zwecke des Zeugungstriebes entgegenhandelt, bei Befriedigung desselben die Fortpflanzung unmöglich macht, seine Menschheit durch unnatürliche Selbstschändung und andere mehr als viehische Sünden gegen die Natur entehrt, erhält mit Recht den Namen eines Lasterhaften, eines Unkeuschen. Wenn Mord und Diebstahl Laster sind, so ist auch gewiß Unkeuschheit eins, denn nichts streitet so sehr gegen die moralische Bestimmung des Menschen, nichts macht den Menschen zu allen guten Handlungen, selbst zum Genusse des Guten untauglicher, nichts nagt so zerstörend am innersten Kerne der Menschheit, als Unkeuschheit. Wenn ein Mensch in der Befriedigung seiner übrigen körperlichen Bedürfnisse die Schranken überschreitet, wenn er nichts auf Erden thut, als Essen, Trinken, Schlafen, und von nichts, als Essen, Trinken, Schlafen weiß und spricht, so wird er seinen Mitmenschen als eine elende Kreatur verächtlich: und einer, der nach nichts als einem Genusse jagt, der der menschlichen Natur lange nicht so unentbehrlich ist, als die eben genannten, dessen Uebermaß des Menschen Kraft und Werth weit mehr heruntersetzt, als Uebermaß im Essen, Trinken und Schlafen, der von nichts, als Wollust spricht, von nichts, als Wollust träumt, beinahe nichts thut, was nicht auf Wollust hinzielt, dessen ganze Lebensthätigkeit, dessen gesammte Seelenkräfte nur in diesem einzigen *thierischen* Triebe wirken — dieser sollte nicht noch verächtlicher seyn? Das Thier handelt, durch ein augenblickliches *angenehmes* Gefühl getrieben; der *Mensch* handelt, weil er das, was er thut, für *gut* findet, für *gut* in sich, für jetzt

und in seinen Folgen; er handelt nicht nach bloßem Gefühl, er handelt nach vernünftiger Wahl; seine Glückseligkeit fordert es, daß er Gesetz und Ordnung kenne.

Aber wer kennt jetzt Gesetz und Ordnung? Wer lebt nach seiner Bestimmung? Wer genießt die Frucht der Liebe mit Vernunft und Mäßigkeit? Muß die Menschheit nicht erschrecken vor ihrem Bilde, wenn sie das Menschengeschlecht überblickt? Der Mensch hat seine Würde, seine Bestimmung vergessen; er ist nicht mehr Herr seiner Handlungen, er ist Sklave eines einzigen Triebes geworden. Wollust beherrscht den Knaben, den Jüngling und den Mann; des Menschen einziger, letzter und höchster Zweck ist thierische Wollust geworden. Kinder — Kinder schon, die noch nicht einmal Zeugungskraft und entwickelte Zeugungsorgane haben, treiben schon Wollust; schon vor der Blüthe zerstört Selbstschändung die weiche Pflanze wie ein nagender Wurm. Wenn die Mannbarkeit erst mit leisen Spuren auftritt, so verschwendet sie schon der unreife Jüngling im Arme feiler, niederträchtiger Dirnen. Statt im Arme eines guten Weibes dem Staate eine gesunde Bevölkerung zu liefern, verschwendet der Mann seine männliche Kraft im Netze erkaufter Wollust und bevölkert Findelhäuser und Kirchhöfe. Selbst der Greis blickt noch mit triefenden Augen nach liederlichen Geschöpfen und läuft mit zitternden Knieen dem spottenden Weibe nach. Wenn Menschen nur den Mund aufthun, so sprudelt er von Schlüpfrigkeit; Wollust ist der Gedanke am Tage und der erschöpfende Traum in der Nacht. Läßt sich nur ein weibliches Geschopf auf der Straße sehen, so läuft ihm ein Trupp windspielähnlicher junger Herren von Gasse

Digitized by Google

zu Gaste nach, die ihre im Grunde armseligen Dienste anbieten. Nicht durch Genie und Thaten macht der Mann sein Glück, sondern durch Wollust! Entweder muß er die Begierden eines geilen Weibes befriedigen, oder eine schöne Gattin, oder Schwester für sich bitten lassen.

Nicht zufrieden, seine Gelüste auf natürlichen Wegen zu sättigen, schlägt der Ausgelassene noch die abscheulichsten, unnatürlichsten ein. Schreckliche Wahrheit — aber doch Wahrheit ist es, daß noch Menschen — Menschen, die man zur bessern Klasse zählt, die Natur durch Knabenschänderei entheiligen. So sinkt der Mensch, der mit so großen Anlagen, Fähigkeiten und Kräften geschaffene Mensch, weit unter die elendeste Thierklasse hinab, folgt nicht einmal den thierischen Instinkten, geschweige der Vernunft. Wie weit das häßliche Laster der Selbstschändung unter beiden Geschlechtern schon um sich gegriffen habe, ist eine nur allzubekannte, traurige Wahrheit. In Städten wenigstens findet man wenig Jünglinge und auch nicht so gar viel Mädchen, die nicht ihre erste Blüthe durch dieses schwarze Laster zerstört und die Hoffnung, die sie gewährten, verwüstet haben. „Sehet „die Sprößlinge unseres Stammes, wie sie welk das „Haupt senken und sich nicht aufzurichten vermögen; sehet, „wie die Blüthen zerknickt sind, daß sie nie Früchte brin„gen werden, hingestreut, wie vom verheerenden Sturm„winde; sie waren die Hoffnung der Zukunft! Weh uns!"

Und nun die Uebel, die dieses meuchelmörderische Laster über das Menschengeschlecht verbreitet — wer wird sie zählen, wer sie wieder gut machen? Die Herrlichkeit des menschlichen Körpers, die kleine Welt, die alle Schönheit und Kraft der Schöpfung in sich vereint, wird zum

Digitized by Google

Mitteldinge zwischen Leben und Tod, zum hinwelkenden Krüppel. Wer zu früh und zu oft den Geschlechtstrieb aufreizt, zu früh und zu oft die edelsten Säfte durch unnatürliche Selbstschändung und durch andere Ausschweifungen verschwendet, der leitet seinen ganzen Lebensstrom in die Geburtstheile; die nährenden und restaurirenden Kräfte des Lebens haben vollauf zu thun, um für die Zeugungstheile zu arbeiten und das herbeizuschaffen, was diese verschwenden. Allen übrigen Organen und Theilen wird das Blut, die Quelle der Ernährung und des Wachsthums, das zur Bereitung der übergroßen Menge der Samenflüssigkeit verwendet wird, entzogen; sie verarmen an Nahrung, bleiben klein, unausgebildet und kraftlos. Der Körper erreicht die natürliche Größe nicht, und statt der schönen Menschengestalt geht ein zusammengeschrumpftes, dürres Gerippe daher. Allen Theilen mangelt es an Leben; die Sinne des Wollüstlings werden stumpf, die Augen vorzüglich blöde, der Verstand dumm, die Phantasie unordentlich und nur auf geile Bilder gerichtet, die Empfindlichkeit verstimmt, übermäßig reizbar oder gänzlich abgestumpft, und die Muskelkräfte sinken. Der Wollüstling ermüdet bei der kleinsten Bewegung, schwitzt bei der geringsten Arbeit; sein Puls wird klein und geschwind, die Lunge schwächlich und reizbar und äußerst disponirt zu Blutspeien und zu der verheerenden Lungenschwindsucht, der Magen schwach, von Speisen leicht überladen, die Gedärme zu Verstopfung oder Durchfall geneigt, die Haut blaßgelb, gerunzelt, uud um die Zeit, wo der mäßige Jüngling erst anfängt, ein kraftvoller Mann zu werden, welkt der früh gereifte Wollüstling schon dem Greisenalter entgegen. Wie viele dreißigjährige Greise schreiten weitbei-

Digitized by Google

nig, mit zusammengezogener Stirn, eingefallener Wange, hämischem Blicke, mit einem Glase vor den hohlen, geschwächten Augen daher! Und welchen Anblick gewähren die von früher Wollust entnervten Mädchen! Statt der vollen, blühenden Jungfrau blasse, magere Gestalten mit reizlosem, kaltblütigem Fleische, die traurigen Geistern ähnlich daher schleichen.

Und was läßt sich erwarten, wenn solche Menschen im Bunde der Ehe ihr Geschlecht vermehren wollen? Welche Früchte von einem angefressenen Baume? — Da kriechen sie herum die armen Würmchen, die schon in den ersten Monaten keine Lust am Leben zu finden scheinen, glücklich noch, wenn sich ihrer in den ersten Tagen der Tod erbarmt. Entweder werden sie Opfer der frühen Kopfwassersucht, oder sie zehren an Skrofeln ab, oder ihre Knochen erweichen sich durch die englische Krankheit, oder sie werden buckelig und ungestaltet. Entgehen sie mit Noth dem frühen Grabe, so wachsen sie auf wie die Pflanze unter dem Schnee, leblos und schwach an Körper und blöde an Verstand, und machen durch fernere Fortpflanzung die Thorheiten ihrer Eltern unsterblich.

Findet nun der verirrte Wollüstling keine Belehrung, kennt sein Laster keine Besserung, seine Unmäßigkeit keine Schranken, so eilt er mit immer schnelleren Schritten dem Verderben entgegen. Die äußerste Ueberspannung und Schwäche der Nerven legen den Grund zu traurigen Krankheiten, zur quälenden Hysterie und Hypochondrie, zur schwarzen Melancholie, zum Wahnsinne, zur Fallsucht. Die Zeugungstheile werden so geschwächt, daß dem Kranken die Samenflüssigkeit wider seinen Willen bei der geringsten Veranlassung entweicht. Ein trauriger Zustand! Kaum schließt der Unglückliche in der

Nacht die Augen, so werden schon die Zeugungstheile widernatürlich thätig und erschöpfen ihn in schlüpfrigen Träumen. Dies geht zuletzt so weit, daß er auch im Wachen, wenn er nur eine weibliche Gestalt erblickt, und selbst beim Stuhlgange und Urinlassen den genannten wichtigen Verlust erleidet. Frauenzimmer werden von einem langwierigen, ihre Kräfte verzehrenden weißen Flusse, von zu starkem Monatsflusse u. s. w. heimgesucht.

Hat der unglückliche Zustand einmal diese Höhe erreicht, so stellt sich bald ein schleichendes Fieber ein; die Kräfte drohen immer mehr zu erlöschen; der Unglückliche gleicht einer wandelnden Leiche; es folgen fliegende Hitze, ermattende Nachtschweiße, Durchfälle; im Rückgrate hat der Kranke ein Gefühl, als wenn ihm Ameisen darin kröchen, oder, als wenn es ganz leer wäre; die Füße schwellen an; er wird ganz blöde und stirbt an einer Abzehrung, welche man unter der Benennung Rückendarre von andern Krankheiten dieser Gattung unterscheidet.

Eine der empfindlichsten und für den Mann höchst traurigen Folgen ist das frühe Absterben der Zeugungskraft, das männliche Unvermögen. Der Mäßige erhält diese Kraft bis in sein spätestes Alter. Man hat mehr als ein Beispiel von hundertjährigen Alten, die ihre Männerpflicht noch mit Ehre erfüllten, während der ausschweifende Schwächling schon in der ersten Hälfte seiner Jahre kraftlos in dem Arme seines Weibes liegt. Welch kränkendes Gefühl für einen Mann, den Ansprüchen der Gattin nicht Genüge leisten zu können, nicht einmal die Befugniß zu haben, eheliche Treue von ihr zu fordern.

Freilich fühlt nicht jeder Wollüstling alle diese Folgen auf einmal, oder gleich in den ersten Jahren; indes-

Digitized by Google

sen würde man sich doch gewaltig irren, wenn man sich deswegen vor den strafenden Folgen ganz sicher glaubte. Vieles kommt hier auf die Frühzeitigkeit der Ausschweifung und auf den Grad der Unmäßigkeit an: je später angefangen, je weniger oft das Laster begangen wird, desto weniger Unheil ist zu befürchten. Es giebt sogar einzelne Körper, die eine außerordentliche Reproductionskraft haben und lange, große Anstrengungen ohne merklichen Schaden ertragen können; doch ganz ungestraft kommt kein in wahrem Verstande Ausschweifender davon; entschlüpft auch seine Jugend dem schlimmeren Verhängnisse, so erwartet ihn doch ein elendes, sieches Alter. Frühe Hinfälligkeit, ein zusammengeschrumpfter, gebückter, hülfloser Körper, früher Verlust der Sinne, Zittern der Glieder, wankender, beschwerlicher Gang, Gicht, Geschwüre, Lungendampf, Brustwassersucht und andere Krankheiten, Triefen der Augen, Mangel des Gedächtnisses, Furchtsamkeit und hundert andere lästige Gefährten des Alters sind oft, doch nicht immer, Wirkungen der Ausschweifungen in der Jugend. Das Alter ist von der Natur nicht zu Krankheiten bestimmt, am wenigsten in den Jahren, wo unsere meisten Alten anfangen, seine Lasten zu fühlen. Wer in der Jugend weise und tugendhaft lebte, der kann auch im Alter noch jung seyn, Gesundheit genießen und sich freuen. Man frage einen rüstigen Alten, wie es komme, daß er sich in seinen alten Tagen noch so kräftig befinde. Ich machte es nicht so, wird er sagen, wie unsere jetzigen jungen Leute; ich habe meine besten Säfte in der Jugend gespart; in meinem zwanzigsten Jahre wußte ich noch nicht, daß es zweierlei Menschen gäbe. — —

Eine der fürchterlichsten Folgen der zügellosen Wol-

luſt iſt das immer weitere Umſichgreifen der veneriſchen Seuche, einer der ſchrecklichſten Krankheiten, welche je das Menſchengeſchlecht heimgeſucht haben, einer ſchleichenden Peſt im wahreſten Sinne, die den menſchlichen Körper bis in das Mark zernagt, den angeſteckten Menſchen zum giftigſten Thiere macht, ſein ſchönes Antlitz mit einer ſcheußlichen Larve überzieht und ſein Geſchlecht verzehrt, wie der Fluch Gottes.

„Traurig iſt das Loos der neueren Zeiten, in denen „dieſes Gift erſt bekannt und verbreitet worden iſt, und „traurig das Gefühl, das den Menſchenfreund bei Be„trachtung deſſelben und ſeiner Fortſchritte befallen muß. „Was ſind alle, auch die tödtlichſten Gifte in Abſicht auf „die Menſchheit im Ganzen gegen das veneriſche. Die„ſes allein vergiftet die Quelle des Lebens ſelbſt, verbit„tert den ſüßeſten Genuß der Liebe, tödtet und verdirbt „die Menſchenſaat ſchon im Werden und wirkt alſo ſelbſt „auf die künftigen Generationen, ſchleicht ſich in den Zir„kel ſtiller, häuslicher Glückſeligkeit ein, trennt Kinder „von Eltern, Gatten von Gatten, und löſt die heilig„ſten Bande der Menſchheit. Dazu kommt noch, daß „es zu den ſchleichenden Giften gehört und ſich gar nicht „immer gleich durch heftige und Aufmerkſamkeit erregende „Zufälle verräth. Man kann ſchon völlig vergiftet ſeyn, „ohne es ſelbſt zu wiſſen, woher die üble Folge entſteht, „daß man es gewöhnlich erſt recht allgemein und tief „einwurzeln läßt, ehe man die Mittel dagegen anwendet, „und auch wohl noch andere vergiftet, ohne es zu wol„len, oder zu wiſſen. Eben deswegen kann man auch „oft nicht ganz gewiß ſeyn, ob man völlig hergeſtellt iſt, „oder nicht. — Und iſt es dann zu ſeiner ganzen Höhe „gelangt, welche abſcheulichen Zerſtörungen richtet es im

Digitized by Google

„menschlichen Körper an! Die scheußlichsten Geschwüre „bedecken den ganzen Körper; die Knochen werden zer„nagt; ganze Theile sterben ab; Nasen- und Gaumen„knochen gehen verloren und mit ihnen Wohlgestalt und „Sprache; die peinlichsten Schmerzen im innern Marke „der Knochen foltern den Unglücklichen besonders des „Nachts und verwandeln die Zeit der Ruhe in die qual„vollste Tortur.“

„Genug, das venerische Gift vereint alles in sich, „was nur ein Gift Peinliches, Ekelhaftes, Langwieriges „und Fürchterliches haben kann. Und mit diesem Gifte „treiben wir Scherz, belegen es mit dem artigen, gefäl„ligen Namen der Galanteriekrankheiten, tändeln damit, „wie mit Husten und Schnupfen, und versäumen sogar, „sowohl im Ganzen, als auch im Einzelnen, die schicklich„sten Hülfsmittel zu rechter Zeit dagegen anzuwenden. „Niemand denkt daran, den unaufhörlichen Fortschritten „dieser schleichenden Pest Einhalt zu thun, und mein Herz „blutet mir, wenn ich sehe, wie das sonst so blühende „und robuste Landvolk, der eigentliche Kern für die Er„haltung einer kräftigen Menschheit, schon anfängt, durch „die Mittheilung der Städte davon angegriffen zu wer„den; wenn ich Städte sehe, wo es noch vor zwanzig „Jahren eine Seltenheit war und jetzt schon allgemein „geworden ist, und andere, von denen es erwiesen ist, „daß zwei Dritttheile der Einwohner venerisch sind; wenn „ich in die Zukunft blicke und bei fernerer, ungestörter „Fortwirkung des Giftes es für unvermeidlich finde, „daß zuletzt alles, selbst die ehrbarsten Familien (durch „Kindermägde, Ammen ꝛc.) davon angesteckt werden; „wenn ich die traurigsten Beispiele vor mir sehe, wie „die sittlichsten, ehrbarsten und ordentlichsten Menschen,

Digitized by Google

„ohne Ausschweifung und ohne es zu wissen, davon an„gesteckt, und selbst die Hütten der Unschuld ohne Ver„schulden davon heimgesucht werden können!“ — —

Daß Ueppigkeit und Wollust das Menschengeschlecht im Ganzen von seiner ursprünglichen Stärke und Größe heruntergebracht haben, dies lehrt die Geschichte unwidersprechlich. Wir wollen nur an unser eigenes Volk erinnern. Schon die alten Gallier spotteten über den kleinen Wuchs der Römer, und diese bewunderten bald darauf die riesenmäßigen Körper der Germanen. Germanen und Gallier aber waren damals noch ein rohes, dem Naturstande viel näheres Volk, das keine Ausschweifungen kannte. Nichts, sagt Cäsar, ist bei den Germanen verächtlicher, als wenn ein Jüngling in seinem zwanzigsten Jahre schon in dem Umgange mit dem weiblichen Geschlechte erfahren ist; jene werden im Gegentheile des größten Lobes würdig geachtet, die am längsten in dieser Unwissenheit oder im ehelosen Stande verbleiben; denn dadurch, glauben sie, werden die Kräfte unterhalten und die Leibesbeschaffenheit stärker. Noch treffender spricht Tacitus: Dort weiß man von unreifer Liebe nichts; die Zeugungskräfte werden lange bis zu ihrer Zeitigung aufbewahrt. Auch das weibliche Geschlecht wird länger geschont, bis endlich beide an Jugend und Stärke einander ähnlich sich paaren und Früchte zeugen, an welchen die Kräfte der Eltern nicht zu verkennen sind. — Wenn jene Germanen ihre heutigen Nachkömmlinge, besonders jene, die in volkreichen Städten hausen, sehen sollten! — —

Dies die physischen Uebel, welche unmäßige Wollust gebärt, und nun die moralischen!

So wie der Körper des Wollüstlings dahinwelkt,

Digitized by Google

so erstirbt auch seine geistige Kraft. So wie alle Nerven der ganzen Organisation erschöpft werden, so wird auch ihr Mittelpunkt, das Gehirn, erschöpft, und so wie der ganze Körper des Ausschweifenden nur für die Zeugungstheile thätig seyn muß, so neigt sich auch jede seiner Gedankenreihen nur nach Wollust hin. Jeder Gedanke erregt wollüstige Nebenbegriffe, und jedes unschuldige Wort bekommt eine schmuzige Deutung. Todt für jede andere Freude der Natur und der Geselligkeit, unempfindlich für Wahrheit, Schönes und Gutes, wird seine Kraft von nichts in Thätigkeit gesetzt, als von schlüpfrigen Bildern. Sein Verstand ist blöde, sein Charakter schwach und wankelmüthig, sein Geist unstät und flüchtig; feste Grundsätze sucht man bei ihm vergebens; er wählt nicht das, was in sich und in seinen Folgen gut ist, er handelt nicht nach Vernunft, nicht menschlich; sondern ihn reißt das Angenehme hin; er greift blos nach dem, was für den gegenwärtigen Augenblick seine Sinne kitzelt, er handelt thierisch. Zu einer edlen Handlung, die Anstrengung, Selbstüberwindung und Aufopferung kostet, ist er ganz untauglich. Nicht genug, in der Liebe die Mäßigkeit zu verletzen, ist er auch Schwelger in Essen und Trinken, denn gewöhnlich sucht er das Gefühl seiner Schwäche durch Uebermaß, besonders im Genusse geistiger Getränke zu verscheuchen und das Bewußtseyn seines niedrigen Wandels in einem betäubenden Rausche seiner Sinne zu begraben.

Wer wird Freundschaft mit ihm schließen können? Er verräth deine Geheimnisse an eine Dirne, verführt dein Weib, entehrt deine Tochter, küßt und drückt dich, um desto sicherer die Ehre deines Hauses zu zernichten, dein häusliches Glück zu verderben auf immer.

Digitized by Google

Welches Mädchen kann ihm seine Liebe schenken? Welches von ihm Treue und Glück erwarten? Er verspricht ihm alles, der Elende, heuchelt die redlichsten Gesinnungen, betheuert ewige Liebe, schwört fürchterliche Eide, nur, um es in einer schwachen Stunde zu beschleichen, und wenn es gestürzt ist in Schande, Verderben und Verzweiflung, so geht er lachend davon, erzählt seinen Vertrauten mit einer Miene, als hätte er etwas Großes gethan, die That und spottet der Unglücklichen. Wie oft verwirren Verzweiflung, Scham und Furcht die Sinne der Unglücklichen, daß sie ihre Frucht in der Stunde der Geburt mordet und ihr Leben im Kerker verseufzt, oder es unter der Hand des Henkers verblutet. Und wenn ein solches unschuldig verführtes und verlassenes Geschöpf sich nun ganz dem Laster hingiebt, seinen Körper feil trägt, Andern Fallstricke legt, von dem scheußlichen Venusgifte angesteckt wird und lebendig in einem Spitale verfault: auf wen fällt die Schuld?

Wehe dem Mädchen, das sich entschließt, einem Ausschweifenden seine Hand zu geben. Des beständigen Wechsels gewohnt und unersättlich durstig nach neuen Reizen, wird er bald seiner Gemahlin überdrüßig werden, wird Weib und Kind schmachten lassen im Elende, Kraft und Vermögen an den Auswurf des weiblichen Geschlechtes vergeuden und seiner Gattin und seinen Kindern das Venusgift einimpfen, das er anderwärts eingesogen hat. Eifersucht und unsägliche Qualen werden das Weib, das sich nach seiner Liebe sehnt, foltern; Unzufriedenheit, Zank, Armuth und Krankheit werden das häusliche Glück untergraben, und sein Haus wird eine Hütte des Jammers werden. Eben so unglücklich ist der Mann, der ein liederliches Weib zur Frau nimmt.

**Fremde Kinder nähren sich von seinem Schweiße, und er wird betrogen um den süßen Vaternamen.**

Welchen Posten im Staate wollt ihr dem Wollüstlinge anvertrauen? Er betrügt Freund und Feind, verkauft Recht und Gerechtigkeit, bestiehlt und verräth sein Vaterland, nur um Mittel zu haben, seine zügellosen Begierden auf die mannigfaltigste Weise zu befriedigen.

Daß die Stärke, der Wohlstand und die Blüthe ganzer Reiche nicht weniger durch Ueppigkeit zerrüttet werden, als das Glück des einzelnen Menschen, daß ein Reich nur so lange blühe, als sein Volk Mäßigkeit und gute Sitten ehrt und übt, daß es sich aber gleich seinem Verderben entgegenneige, so bald Weichlichkeit und Wollust es beherrschen; dies bestätigt die Geschichte eines jeden Staates.

Auf diese Weise wird die Liebe, welche, geführt von der Natur, Freuden und Leben giebt und dem Menschenleben das werden kann, was der Schöpfung die Sonne, ein scheußliches Ungeheuer, das durch seinen giftigen Hauch das Menschengeschlecht physisch und moralisch verkrüppelt und es dem Elende, der Qual und dem Tode in die Hände führt. Aufgehalten, oder wenigstens eingeschränkt kann die verderbliche Pest nur dann werden, wenn man die Quelle verstopft, aus welcher sie entspringt, d. h. wenn man ihre Ursache aus dem Wege räumt. Die Glückseligkeit des Menschen fordert es, Eltern, Erzieher und Obrigkeiten auf die Ursachen der **ausschweifenden Wollust aufmerksam zu machen, damit sie ihnen um so kräftiger entgegen arbeiten und ihre Kinder und Untergebenen von der schlüpfrigen Bahn, welche unfehlbar ins Verderben führt, zurückhalten können.**

Digitized by Google

Ich rechne aber zu den vorzüglichsten Ursachen der überhand genommenen Unsittlichkeit

1) eine zu große Bevölkerung der vornehmeren Städte.

Daß eine große, an einem Orte zusammengehäufte Menschenmenge Sittenlosigkeit befördere, dies braucht wohl keines weitläufigen Beweises. Wo viele Menschen sind, giebt es viel Böse, viel schlechte Beispiele, viel Verführungen. Das wachende Auge der Obrigkeit kann die Menge nicht übersehen, nicht jeden Winkel durchdringen; das Laster bleibt ungestraft nnd breitet sich um so mehr aus; der gute Ruf und die Schande, die an kleineren Orten so Manchen vom Bösen abhalten, verlieren sich unter der Menge und werden unwirksam. Der Hang zur Gemächlichkeit, zum Vergnügen, das Streben, gleich Andern zu glänzen, Modesucht und kostspieliger Luxus zwingen den Menschen, alle Mittel, rechtmäßige und unrechtmäßige, aufzubieten, um sich andern gleich zu stellen. Daher Wucher, Betrug, Diebstahl, Bestechung, Verrath, Handel mit Gerechtigkeit, mit der Unschuld und mit seinem eigenen Leibe; daher wird Ehre und Tugend lächerlich, oder allenfalls noch eine Maske für den Klugen, um seinen Zweck bei einem Einfältigen zu erreichen; das Laster wird Mode und in Systeme gebracht, verliert seine Häßlichkeit und erwirbt sich den feinen Namen Politik. Man küßt den als Freund, dessen Wohl man untergräbt; man macht Versprechungen und lacht darüber. Das Weib heuchelt ihrem Manne Liebe und Tugend und buhlt hinter seinem Rücken; aufblühende Unschuld wird muthwillig gebrochen, der unreife Jüngling durch tausend Gelegenheiten verführt, und jedes Laster, das die Natur verabscheut, begangen. Bedenkt

man nun noch, daß die vorzüglichsten Männer vom Lande an diesen Orten gebildet werden, daß sie statt Weisheit und Tugend die feine List und das Laster der Stadt aus dieser auf das Land hinausbringen und das arglose Landvolk damit anstecken, wer ist alsdann im Stande, den Schaden zu berechnen, den übermäßig volkreiche Städte der Menschheit in Rücksicht der Sittlichkeit zufügen?

2) Geburt und Erziehung.

Manchem Menschen wird der Hang zur Wollust angeboren. Die Erfahrung hat es gelehrt, daß sich die Organe der Kinder in ihrer Beschaffenheit nach den Organen der Eltern richten. So erbt das Kind von dem lungensüchtigen Vater eine schwache Lunge, von dem nervenschwachen schwache Nerven, von dem wollüstigen mit empfindlichen Zeugungstheilen die Empfindlichkeit dieser Theile. Je empfindlicher nun und reizbarer diese sind, desto früher entwickeln sie sich, desto leichter werden sie aufgereizt, desto öfterer verlangen sie Befriedigung: daher zu frühzeitige Wollust, daher Unmäßigkeit in derselben.

Sollte aber dieser Fehler bei der Erzeugung nicht angebildet worden seyn, so wird er oft genug durch die verkehrteste Erziehung recht sorgfältig nachgetragen. Kaum ist das Kind geboren, so miethet man eine Amme, von der man gewöhnlich keine andere Kenntniß hat, als daß sie zur Noth gesund aussieht. Hält man gerade keine Amme, so hat man doch ein muthwilliges, ungezogenes Kindermädchen, und nun bekümmert sich die Mutter den lieben, langen Tag nicht mehr um ihr Kind. Die Mägde mögen zusehen, wie sie mit ihm fertig werden, und wer diese Leute nur ein wenig beobachtet hat, der weiß, wie sie manchmal mit den Kindern umgehen. Es ist eine

Digitized by Google

traurige Wahrheit, daß schon in frühen Jahren manches Kind durch seine Wärterin mit wollüstigen Reizen bekannt gemacht wird, indem diese durch dieselben das schreiende Kind zu beruhigen sucht. [Dieses Unheil wird durch das Untergreifen der Dienstboten unter die Kleider der Kinder, behufs des Tragens derselben auf nacktem Arme, theils begünstigt, theils unwillkührlich hervorgebracht. Man entschuldigt einen so ekelhaften Gebrauch mit dem Vorgeben, das Kind lasse sich so besser festhalten, bedenkt aber nicht, daß jeder Kleiderstoff stets einen sicherern Anhalt giebt, als die aalglatte Haut des Kindes und daß die stete Entblößung seines Unterleibes das Röckchen zwar vor Durchfeuchtung, den Körper aber nicht vor Erkältung schützt.] Wird das Kind größer, so läßt man es noch immer in dieser Gesellschaft; es sieht die Caressen der Magd mit ihrem Adonis, bekommt dabei Eindrücke, die bei ihm unauslöschlich sind und die Entwickelung des Geschlechtstriebes auf eine unglückliche Weise befördern. Manche Eltern begehen sogar die Unvorsichtigkeit, ihre fünf- bis siebenjährigen Knaben bei solchen Dirnen schlafen zu lassen, und ehe sie sich's versehen, so sind die Kleinen mit Kenntnissen bereichert, die sie im zwanzigsten Jahre noch früh genug bekämen. Wenn man irgend etwas den Eltern mit allem Nachdrucke ans Herz legen soll, so ist es mehr Aufmerksamkeit auf ihre Kinder in den ersten Lebensjahren. Die meisten Eltern bilden sich gar nicht ein, daß es möglich wäre, Kinder in diesen Jahren schon zu verderben, und doch giebt es traurige Beispiele, daß der Keim zu einem elenden Leben dem unschuldigen Knaben schon von frecher Hand ins Herz gelegt wurde, in Menge.

Man mache es sich zum Hauptaugenmerke bei der

Erziehung, dem zu frühen Erwachen des Zeugungstriebes entgegenzuwirken. Hierzu wird die Befolgung nachstehender Maßregeln beitragen.

Vor allem muß man sich hüten, die Zeugungstheile zu warm zu halten. Wärme befördert Wachsthum und Entwickelung. Man vermeide daher das zu warme Bekleiden dieser Theile; man lasse vorzüglich Kinder nicht in Federbetten schlafen. Federbetten wärmen zu sehr, befördern den Zufluß der Säfte in die äußern Theile, beschleunigen das Wachsthum und erhöhen Empfindlichkeit und Lebensthätigkeit derselben; lauter Umstände, die das frühe Erwachen der Wollust begünstigen. Säcke, welche mit Heu oder Moos angefüllt sind, zur Unterlage, und eine leichte, mit Baumwolle gefütterte Decke gewähren Kindern das heilsamste Lager. Jedes Kind muß sein eigenes Bett haben; keins darf nach dem Erwachen länger im Bette verweilen.

Man leide es nicht, daß Kinder auf Stecken und dergleichen reiten, wiege sie nicht, indem man sie auf den Knieen reiten läßt, lasse sie nicht sich schaukeln. Beim Schaukeln wirkt die schnelle Bewegung der Luft äußerst empfindlich auf die Zeugungstheile und erweckt gefährliche Regungen.

Ein vorzüglich schädlicher Mißbrauch bei zarten Kindern ist das Kitzeln. Anhaltendes Kitzeln ist ein starker Nervenreiz, und das widernatürlich starke Lachen, das Sträuben und Herumschlagen mit allen Gliedern sind künstliche Zuckungen, welche schon öfters in wahre konvulsivische Krankheiten übergegangen sind und einigen Kindern auf der Stelle das Leben geraubt haben. Wenn es auch nicht immer sogleich diese schrecklichen Folgen hervorbringt, so schwächt es doch, oft wiederholt,

Digitized by Google

nicht wenig und läßt Anlage zu Nervenkrankheiten, besonders zur Fallsucht, zurück. Außerdem aber wirkt es besonders, wenn es auf den Unterleib oder die Fußsohlen angebracht wird, stark auf die Zeugungstheile und trägt zu ihrer frühen Entwickelung und zur Empfänglichkeit für Wollustreize mehr bei, als man durchgängig zu glauben scheint. Vernünftige Eltern sollten daher nie gestatten, daß mit ihren Kindern auf diese Weise gespielt würde.

Zu der großen Zahl von Thorheiten, welche bei dem Umgange mit Kindern begangen werden, gehört das unablässige Kosen und Küssen derselben. Diese unvernünftige Gewohnheit ist in mancher Rücksicht äußerst schädlich, denn wie leicht geschieht es nicht, daß ein Kind, das ein jeder küßt, von einer Krankheit angesteckt werde? Da Lungensucht und Venusseuche so gemeine Krankheiten der vornehmeren Menschen sind, von denen man doch seine Kinder am liebsten küssen läßt; so muß man erschrecken bei dem Gedanken an die Gefahren, denen Kinder bei dieser unnöthigen Caresse ausgesetzt sind, bei dem Gedanken an die Möglichkeit, daß ein Kind durch einen einzigen Kuß von einer häßlichen Krankheit angesteckt oder gar um sein Leben gebracht werden kann. Zudem muß das öftere Küssen auf die Fortpflanzungsorgane Einfluß haben, muß dunkle Gefühle und Ahnungen rege machen und so das unzeitige Aufwachen der Zeugungsfähigkeit begünstigen.

Viele Fleischspeisen, Gewürze, Weine und andere geistige Getränke tragen hierzu ebenfalls nicht wenig bei. Sie machen das Blut reizender, erhöhen die Empfindlichkeit und verstärken jedes Gefühl.

Man suche die Thätigkeit des Lebens mehr nach

andern Organen hinzuleiten, suche die übrigen Theile des Körpers durch Arbeiten und Leibesübungen, welche dem Alter des Kindes angemessen sind, mehr auszubilden, zu stärken und gegen Verzärtelung und übergroße Empfindlichkeit abzuhärten. Vor allem aber vermeide man die zu frühe Entwickelung der Seelenkraft.

3) Zu frühe Entwickelung der Seelenkraft; 4) unmäßiges Streben nach Genüssen der Sinne und der Einbildungskraft; 5) Mangel an moralischer Ausbildung gehören zu den Haupturſachen der Unordnungen im Liebesgenusse, werden aber erst weiter unten umständlicher gewürdigt werden.

6) Verführung aller Art.

Aber was nützt es uns, alle mögliche Sorgfalt bei Erziehung unserer Kinder angewendet, die zu frühe Entwickelung des Zeugungstriebes so viel wie möglich bei ihnen gehindert, ihren Charakter gestärkt, ihrer Seele Streben nach dem Wahren und Guten und Abscheu vor dem Bösen tief eingeprägt zu haben, was nützen uns unsere Sorgen, unsere Wachsamkeit, unsere Mühe, wenn noch überall die Verführung lauscht und durch tausend schwarze Ränke und Künste das in einem Augenblicke wieder niederreißt, was wir in Jahren aufgebaut haben? Sehr niederschlagend ist es, wenn man sieht, daß selbst die edleren Menschen, die dazu ausgesucht scheinen, die Tugend in ihrem göttlichen Glanze und gute Sitten mit ihren Reizen darzustellen, des Menschen natürlichen Hang zum Wahren, Guten und Schönen zu befördern und ihn durch die Zaubermacht der bildenden Künste zur Glückseligkeit hinzureißen — daß diese Menschen Kuppler des Lasters geworden sind und die Unschuld auf die

Digitized by Google

feinſte und ſüßeſte Weiſe vergiften: ich meine Schriftſteller, Dichter und Romanſchreiber. Ueberall rühmt ſich die Dichtkunſt wegen des wichtigen und wohlthätigen Einfluſſes, welchen ſie von jeher auf die Menſchheit gehabt habe und noch immer habe, daß ſie die rohe Menſchennatur verfeinere, das Gefühl für das Gute und Schöne ſtimme und Weisheit und Moral dem Menſchen theuer und werth mache. Daß alles dies die Dichtkunſt vermöge, daß ſie es auch hier und da ſchon geleiſtet habe, dies glaube und bekenne ich ſehr gern; daß ſie aber in neueren Zeiten an vielen Orten das Gegentheil gethan, hierzu braucht man die Beweiſe nicht weit herzuholen. Ja, es gab weiſe Dichter, und es giebt deren noch, die ſich die Menſchheit zu ihrer Schuldnerin machten, den Menſchen ſich ſelbſt und ſeine höhere Beſtimmung kennen lehrten, ihm die Mittel zu ſeiner Vervollkommnung zeigten und ihn aus dem Schlummer zu lichtvoller Thätigkeit riefen. Aber viele von ihnen ſind niederträchtige, kleine Seelen, Schmeichler des Laſters und elende Kriecher, die ſich von einem verächtlichen Spekulationsgeiſte regieren laſſen, ihre Talente verſchwenden, um Modelaſtern zu huldigen und ſich den Beifall der Lüſtlinge zu erſchleichen. Sie gleichen Bänkelſängern, die es wohl wiſſen, daß ſie ein paar Kreuzer mehr verdienen, wenn ſie einer betrunkenen Geſellſchaft ſchmuzige Lieder vorſingen. Es verurſacht Ekel, wenn man manchen unſerer Dichter und Romanſchreiber zur Hand nimmt und findet, wie er auf einer Seite der Tugend das Wort redet und auf zehn andern durch üppige Anſpielungen, ſchlüpfrige Zweideutigkeiten und Gemälde wollüſtiger Scenen die Einbildungskraft unreifer Jugend erhitzt und alle Nerven eines Wollüſtlings in gierige

Glut verſetzt. Und ſolche Schriftſteller glauben dadurch noch Genie und Witz gezeigt zu haben! Die Tugend in ihrer Schönheit zu zeigen, für das Große und Edle den Menſchen empfänglich zu machen, ihn zur Menſchenliebe, Selbſtbeherrſchung und Großmuth aufzumuntern, dazu gehört Geiſtesgröße und Schwung; aber ein wollüſtiges Bildchen zu malen, einem Faunen durch eine ſüßkandirte Zote Lachen abzugewinnen, dazu gehört ein ſehr gemeiner Kopf. Man weiß ja, daß, wenn es auf Zoten ankommt, Jeder witzig iſt, und daß der Pöbel, wenn etwas Schlüpfriges zur Sprache gebracht wird, gleich eine Menge von Bildern in Bereitſchaft hat, die er aufzutiſchen weiß. Und wer kann den Schaden berechnen, der aus dieſem Mißbrauche menſchlicher Fähigkeiten für die Menſchheit emporkeimt? Mancher würde noch lange unſchuldig ſein Leben durchwandelt haben, hätte er nicht in einer unglücklichen Stunde ein ſolches Buch zur Hand bekommen, welches ſein Blut in Wallung brachte und den erſten Funken unreifer Wolluſt in ſeine Seele warf. Wie viele findet man nicht, die es geſtehen, daß ſie die erſte Sünde der Selbſtbefleckung bei einem ſchlüpfrigen Romane oder Gedichte begingen? Wem verdanken oft die lebenden Gerippe ihre ſcheußliche Geſtalt? Elenden, unmoraliſchen Schriftſtellern, die um ſchnödes Gold ihre Feder der Wolluſt verkauften, die auf ein ehrenvolles Andenken bei der Nachwelt verzichteten, indem ſie den Lüſten und der lüſternen Einbildungskraft ihrer Zeitgenoſſen fröhnten.

Was thaten euch Thuisko's Heldenſöhne?
Ihr macht ſie geil und frech.
Was thaten euch Thusneldens Enkelinnen?
Ihr deckter ſie mit Scham.

Und eure Gaben? Ach, sie wurden vielen
Von eurem Volke Gift.
Sie weckten böse Brunst und Thierbegierde
In mancher keuschen Brust.

Wer heilet diese nun nach eurem Falle
Von dieser schnöden Sucht,
Wer jene, die von diesen angesteckt,
Ein gleiches Uebel frißt?

Wer dämpfet eure Lieder? Ach, sie schallen
Im ganzen Erbe Teuts.
Wer tilget sie? Sie dauern, wirken Unheil
Bis an der Zeiten End.

Denis.

[Ein gleicher Vorwurf trifft den Mißbrauch der bildenden Künste. Empörend sind die Sudeleien, welche Kupferdruck und Lithographie als Genrestücke, Caricaturen und Witzbilder dem Publicum zur Schau stellen. Der gleißende Unflath lockt die Menge an und mitten unter den glossirenden Gaffern steht das schuldlose Kind, brennend vor Wißbegier und hier mit dem Abschaum der Wollust getränkt! — Doch auch die edleren Schöpfungen der Malerei und Bildhauerkunst dürfen dem Kinde nur mit Auswahl zugänglich seyn. Der löbliche Wahlspruch: „Dem Reinen ist Alles rein," hält, als Erziehungsdogma, keineswegs die Probe. Eltern, welchen das Gedeihen ihrer Kinder am Herzen liegt, werden daher Anstand nehmen, die schaulustigen Kleinen in Museen und Galerien zu führen. Wie oft aber dient selbst der häusliche Bilderschmuck zur Verführung der Unschuld!

Auch die Thorheit Erwachsener, Kinder jeden Alters rücksichtslos in das Theater mit sich zu nehmen, ist einer ernsten Rüge werth. Theatralische Vorstellungen

sollen den reiferen Menschen bilden; sie können daher, mit wenigen Ausnahmen, nicht Gegenstand der Unterhaltung für Kinder seyn. Der Gestalten nicht zu gedenken, unter welchen andere Leidenschaften die Bühne betreten, schon die Gewißheit, daß die Liebe in jedem Stücke die Hauptrolle spielt, müßte den einsichtsvolleren Mentor warnen. Noch gefährlicher ist das Ballet. Wie schlüpfrig spricht hier die Pantomime! Wie verrätherisch sind die Stellungen der Paare! Endlich ist auch die Tanzkunst, als Unterrichtsfach, in unsern Tagen ein Weg zur Verführung geworden. Zarte Mädchen, blühende Knaben werden durch sie methodisch an einander gekettet und oft ist mit Ablauf der Uebungen ein Roman in bester Form fertig. Dem Kind muß Tanz nur Gymnastik seyn. Gesellschaftstänze unter beiderlei Geschlechtern entfremden die Kinder ihrer Sphäre, kürzen die goldene Zeit der Unbefangenheit und vergiften Moralität und physisches Wohl oft für immer.]

Kleidung.

Eine nicht weniger mächtige Lockung zur Wollust liegt in dem äußerst leichtfertigen Anzuge, der in unsern Zeiten wieder so sehr beliebt zu werden anfing. Die Formen des menschlichen Körpers sind uns durch die beständige Bedeckung desselben fremd geworden; der nackte Körper ist neu und reizend und verführt zu unzeitiger und übermäßiger Ausschweifung. Man soll daher entweder immer nackt gehen, oder nie. Kleiden möchten sich nun unsere Frauenzimmer recht gern, aber sie, denen Schamhaftigkeit sonst natürlich zu seyn schien, wollen sich nicht gern mehr bedecken: sie lassen oben und unten nach und nach so viel sehen, als nur immer möglich ist. Fürchteten sie nicht die Gassenbuben, so hätten

sie es schon lange einmal versucht, wie Eva herumzuspazieren. Und aus welchen Absichten kramen sie ihre Erbtheile so aus? — Sie wollen gefallen, und da sie es recht innig fühlen, daß sie sonst keine Eigenschaften besitzen, die des Mannes Achtung und Liebe verdienen können: so müssen sie ihre weiblichen Reize als Lockspeise aushängen und seine Adamsschwäche angreifen. Ein Weib, das sich vor allen Männern entblößt, will alle zur Wollust reizen, und gewinnt das Ansehen, als wenn sie sich allen hingeben wollte. — Was soll man von ihm denken? Freilich würde man Unrecht thun, wenn man allen gleich das Schlimmste Schuld geben wollte. Denn gewiß giebt es sehr viele, die das buhlerische Kleid ganz arglos anlegen, weil es Mode ist. Andere wollen wohl nur den Jüngling, auf den sie ihr Auge geworfen haben, zur Liebe reizen, sein Herz im Sturme nehmen und ihn zwingen, sie so geschwind als möglich zu heirathen. Diese aber möchten sich wohl gewaltig irren! Wollüstiger Anzug reizt nur die Sinnlichkeit, erregt Durst nach Genuß, und so bald dieser gestillt ist, so verliert der Gegenstand, der durch nichts Anderes anzog, sogleich sein Interesse. Dauernde Liebe muß auf etwas mehr, als bloße Sinnlichkeit gegründet seyn. Nicht selten geschieht es, daß die durch üppigen Putz aufgeweckte Begierde, wenn sie bei der planmäßig reizenden Verführerin keine Befriedigung findet, den Jüngling nach einer andern Gegend hintreibt, wo er für sein Geld weniger Schwierigkeit antrifft. Die ganze Kunst des Mädchens war also für eine andere aufgeboten! Sicher ist es, je mehr das Weib dem Manne entgegenkommt, je mehr sie sich anbietet, desto mehr verliert sie bei ihm an Werth, desto mehr an seiner Achtung; der Mann be-

Digitized by Google

trachtet dann das Weib zuletzt blos als eine Sache, die für ihn keine andere Bestimmung hat, als ihn zu gewissen Zeiten zu — beruhigen, und das Weib kann es als gewiß ansehen, je mehr sie dem Manne ihre Reize aufdeckt, desto mehr gewöhnt er sich durch täglichen Umgang daran, und die sichere Folge davon wird eine große Gleichgültigkeit gegen ihre größten Schönheiten werden, denn es liegt in der Natur des Menschen, daß sein Streben nach einem seltenen Gute viel lebhafter ist, als nach einem, das ihm auf jedem Wege aufstößt. Schamhaftigkeit ist der erste und größte Reiz des Weibes, und kein Anzug in der Welt, er mag noch so üppig und lockend seyn, ist so hinreißend und bringt bei dem Manne so dauernde Gefühle hervor, als wahre weibliche Schamhaftigkeit. Selbst den ausschweifendsten Lüstling reizt nichts so sehr, und durchtriebene Buhldirnen nehmen oft die Larve der Schamhaftigkeit vor, um durch sie tiefere Eindrücke auf Männerherzen zu machen. Will das Weib gefallen, so gefalle es durch höhere Eigenschaften, und kann es ohne Putz nicht leben, so putze es sich immerhin, nur aber mache es seinem Geschmacke im Anzuge mehr Ehre und nehme nicht die leichtfertige Venus, sondern die holden Grazien zu seinem Muster. Das unschickliche Kleid überlasse es doch ja nur jenen Dirnen, die sich von der thierischen Begierde des Mannes ernähren; man wird alsdann nicht so oft in Verlegenheit kommen, ehrbare Weiber mit diesen Verworfenen zu verwechseln, und manches brave Weib wird gegen unanständige Begegnungen sicherer seyn, als sie es dermalen ist.

Wie sehr absichtliche Verführung, Kuppelei und Freudenmädchen, besonders wenn sie als Gassendirnen geduldet werden, die Unmäßigkeit in der Wollust beför-

dern, ist leider eine allgemein bekannte Sache. Vorzüglich werden der zu frühe Ausbruch, die Unmäßigkeit und Unordnung des Geschlechtsgenusses und die übeln Folgen dieser Ausschweifung durch nichts so sehr begünstigt, als durch die ungeheure Anzahl der sich selbst überlassenen und auf freien Straßen herumschwärmenden Freudenmädchen. Unselige Geschöpfe! Man weiß nicht, ob man sie eher bemitleiden, oder verachten soll. Sieht man, wie sie jedem Vorzuge der Menschheit, sogar der menschlichen Freiheit entsagen, sich wie Hunde und Pferde, die man zu seinem Vergnügen hält, behandeln und verhandeln lassen, wie sie herumgehen, erniedrigt unter die Elendesten der Menschen, sich selbst eine Schandsäule, unempfindlich gegen öffentlichen Schimpf und Spott und entblößt von jedem guten und sittlichen Gefühle: so kann keine andere Empfindung in die Seele kommen, als die der tiefsten Verachtung und Verabscheuung. Bedenkt man aber, wie manche dieser Unglücklichen sicher den Pfad der Tugend gewandelt seyn würde, wenn sie nicht in früher Jugend verführt, entehrt, verlassen und der Verzweiflung preisgegeben worden wäre; bedenkt man, wie manches arme, unschuldige Geschöpf, elternlos und verlassen von aller Welt, in die Hände teuflischer Kupplerinnen fällt, die ihm mit Schlangenfreundlichkeit Unterstützung versprechen und es durch alle Künste zum Laster bilden; bedenkt man, was für eine Erziehung, was für Gefühle für Sittlichkeit und Tugend besonders ärmeren Kindern eingepflanzt werden: so kann man nicht anders, als die Unglückliche bedauern, die von falschen Menschen in die Netze des Lasters verstrickt und von ihnen der Vorzüge und der Würde der Menschheit beraubt wird. Dies weiß ich wohl; aber ich weiß auch, daß es kein

Digitized by Google

Geschöpf giebt, das so viel Verderben um sich her verbreitet, als diese Verworfenen. Sie schaden sich, schaden dem, der sie umarmt, und schaden der Nachwelt, die seyn wird und seyn könnte. Sie schaden durch ihre eigene körperliche und moralische Verdorbenheit, durch Verführung anderer, noch unschuldiger Mädchen, durch die Entnervung der männlichen Jugend, durch Verbreitung des venerischen Giftes, durch Störung des ehelichen Glückes, durch Verminderung der Ehen, durch Verhinderung der Bevölkerung und durch die siechen und elenden Kinder, die sie gebären. Alle diese Uebel würden freilich um vieles geringer ausfallen, wenn Freudenmädchen mehr den Gesetzen der medicinischen Polizei unterworfen würden, und der Bund der Ehe überall so beschaffen wäre, daß er das gewähre, was man von ihm erwartet.

7) Unglückliche Ehe.

Aber selbst das süße Band, welches dem Menschen den ungehinderten und höchsten Genuß der Liebe aufbewahren und sichern sollte, kann Vielen Veranlassung werden, sich feiler Wollust in die Arme zu werfen und durch Unmäßigkeit und Unordnung die Gesetze der Vernunft zu verletzen. Hierzu giebt die Ehe Gelegenheit, wenn die Gatten in ihr das gewünschte, sehnlichst gehoffte Glück nicht finden. Das höchste und einzige Ziel, welches sich Jüngling und Mädchen für ihre Wünsche steckten, zu dessen Erreichung sie alle Pläne entwarfen, alles dachten, thaten und litten, war, einst die Gattin eines braven Mannes, der Gatte eines guten, liebevollen Mädchens zu werden. Wenn sie sich nun endlich ihrem Ziele nähern, sich schon im Schooße der Glückseligkeit wähnen und nun statt geträumter Wonne alle Qualen einer unbefriedigten Liebe, eines freudeleeren, verdrußvollen Le-

Digitized by Google

bens und einer ewigen Sklaverei fühlen: dann ist unversiegbarer Gram ihr Loos, oder sie ergreifen das gefährliche Entschädigungs- und Zerstreuungsmittel der zügellosen Ausschweifung.

Die Ursache mancher unzufriedenen Ehe mag freilich in den überspannten Begriffen liegen, die sich viele von der Glückseligkeit derselben machen, mit denen sich Jünglinge und Mädchen ihre Köpfchen durch Gedichte und Romanlektüre bis zum Zerspringen angefüllt haben. Da denkt man sich freilich kein anderes Mädchen, als eine Phyllis, Chloe, unschuldige, arglose Schäferinnen, Engel, Kinder des Lichts, holde Fräulein, Feen, Nymphen und Göttinnen; dem Mädchen aber wandeln nur zärtliche Schäfer, hand- und sattelfeste Ritter, Heroen und Götter vor der Seele; dabei muß, das versteht sich, ein ewiger Wechsel von grünenden Fluren, duftenden Blüthen, Nachtigallengesängen, von Küssen, Scherzen und Liedern, von Freudengelagen, Wonne und Glanz auf einander folgen; und statt alles dessen findet die nur für solche Gegenstände gestimmte Phantasie ganz natürliche, schwache, menschliche Menschen, Weiber mit empfindlichen, eigensinnigen, hysterischen Köpfchen, Männer, die aus schmeichelnden, zärtlichen Liebhabern in gleichgültige, herrschsüchtige, unbescheidene Gatten verwandelt sind, Haushaltungs- und Nahrungssorgen, beschwerliche Schwangerschaften, Niederkunften, Kindergeschrei und Kinderunrath. Und nun steht man da mit weit aufgerissenen Augen und wundert sich, wie das zugehe. Hätte ich das gewußt! sagt man nun — und man hätte es wissen können; man sieht es ja alle Tage. Aber, wie es zu gehen pflegt, man sieht gewöhnlich den Wald vor lauter Bäumen nicht: und wenn es auch schon andern so

geht, so sind sie selbst schuld daran; jeder dünkt sich doch immer klüger zu seyn, als der andere, und jeder will es besser machen — so spricht man — — vor der Hochzeit.

Das beste Mittel gegen diese Art von mißvergnügten Ehen besteht eigentlich darin, daß man mehr in der Welt lebt, in welcher man geboren ist, als in der, welche von einer üppigen Phantasie erschaffen wird; daß man sie gerade so erkennen lerne, wie sie ist; daß man in ihr kein größeres Glück erwarte, als sie zu geben geschickt ist; daß man in Menschen keine Engel suche und als schwacher Mensch auch schwache Menschen ertragen lerne; daß man endlich die große Kunst studire, seine Wünsche zu mäßigen und mit dem, was man hat, zufrieden zu seyn.

Gezwungene Ehen.

Weit unglücklicher aber ist die Ehe, zu welcher einer von beiden Gatten gezwungen wird. Das elendeste Leben, das sich schildern läßt! Gewöhnlich sind es grausame Eltern, die ihre Kinder in diesen jammervollen Zustand versetzen, und gewöhnlich hülflose Töchter, welche in diese Lage gestürzt werden. Man sollte wahrhaftig an der Möglichkeit zweifeln, daß Eltern, durch Geld geblendet, ihre Kinder wie Sklaven verhandeln, sie um ihr ganzes übriges Leben betrügen, ihnen jede künftige Freude unmöglich und ihnen den Tag der Beerdigung wünschenswerther, als den Tag der Hochzeit machen können. Und doch giebt es der Eltern so viele, die von Menschenglück so verkehrte Begriffe haben, daß sie es blos nach der Zahl der Thaler abmessen; die fest überzeugt sind, daß ihr Kind nicht unglücklich seyn könne, wenn es gut esse und trinke, sich glänzend kleide, Titel, Bedienten und

Digitized by Google

Wagen habe. Liebe, glauben sie, komme schon von sich selbst, wenn sie nur erst bei einander schlafen. Die Thoren! Was würden sie dazu gesagt haben, wenn man das Argument bei ihnen gebraucht hätte? Man erinnere sich nur an die Qual, die man fühlt, wenn man neben einem Gesellschafter eine kurze Zeit zubringen muß, dessen Charakter unleidlich ist. Wie muß einem Weibe zu Muthe seyn, das auf ewig an einen Mann gebunden ist, der ihr zuwider ist! Wie kann ein solches einem Manne zärtlich begegnen, der es an seinem ganzen Lebensglücke hindert? Wie ein Mann froh an der Seite einer Gattin leben, in deren Herzen noch der erste verlorene Liebhaber wohnt? Die Gesundheit der Frau wird bald von Gram untergraben, und alle traurigen Folgen einer unglücklichen Liebe an ihr sichtbar werden. Mißmuth wird ihn zum Trinker, zum Verschwender und zügellosen Wollüstling machen, und von nun an werden Unzufriedenheit, Traurigkeit, Eifersucht, Zank, Krankheit, auch wohl Armuth und Elend die Tage der Gatten ausfüllen. Ihre Kinder, unter Widerwillen gezeugt, im Gram getragen und geboren, können keine andere, als schwache und schläfrige Geschöpfe werden. So wird eine gezwungene Ehe die Quelle des Unheils für Mann, Weib und Kind und selbst für den Staat, dem sie nicht so viele und taugliche Bürger liefert; so untergräbt sie Gesundheit, Sittlichkeit und jedes häusliche und bürgerliche Glück; und an all dem Uebel sind Eltern schuld, welche ihr Kind wider dessen Willen glücklich machen wollen. Gewiß ist diese Bedrückung empörend und verdient, daß sich weise Obrigkeiten der Unterdrückten annehmen und sie gegen solche Gewaltthätigkeiten schützen. Unrecht braucht Niemand zu dulden, auch ein Kind von



Digitized by Google

seinen Eltern nicht; und es ist diesen keinen Dank für sein Daseyn schuldig, wenn sie es ihm gaben, um es absichtlich elend zu machen. Wenn aber eine solche Unglückliche, von Niemand geschützt, wie ein Opferlamm ihrem Bräutigam am Altare geschlachtet werden soll, so sollte wenigstens dieser, wenn er anders einen Funken Menschengefühl und Vernunft hat, einen Schritt hindern, der ihm wahrhaftig auf keine Weise frommen kann. Heirathet er aus Spekulation, so läßt sich ihm freilich nichts sagen, denn bei dieser Art Menschen ist meistens schon alles Gefühl für fremde Leiden dnrch Jugendsünden abgestumpft, und sie sind daran gewöhnt, ihre Freuden auf dem Grabe weiblicher Unschuld und Glückseligkeit zu pflücken. Heirathet er aber aus Liebe, so sey er doch kein so großer Thor, sich den geliebten Gegenstand gewaltsam ausliefern zu lassen, denn dadurch beraubt er sich gewiß aller Seligkeit der Liebe, und die gezwungene Braut bringt ihm entweder die Krone schon ins Brautbett, oder schmückt ihn doch gewiß ins Künftige damit, oder macht ihm durch ihren Widerwillen, durch Gram und Traurigkeit das Leben so zuwider, daß er seine unbesonnene That bald genug bereuen wird.

Freilich ist es auf der andern Seite auch wahr, daß die Wahl des lieben Töchterchens oft auf Gegenstände fällt, wo der für sein Kind besorgte Vater voraussieht, daß es seinem Unglücke entgegeneilt, und wo es ihm und allen Vernünftigen widersinnig scheint, die Wahl zuzugeben. Hier wäre es freilich zu wünschen, daß viele Mädchen bessere Kenntnisse von Menschen und Menschenwerth hätten, um ihre Wahl vernünftiger einrichten zu können, daß Eltern ihre Töchter, so bald sie mannbar werden, auf diesen Gegenstand aufmerksam machten und

Digitized by Google

sie von dessen Wichtigkeit zu überzeugen verständen; daß zwischen beiden immer das vollkommenste Vertrauen bestände, damit Kinder nie Geheimnisse vor ihren Eltern hätten, und diese bei Zeiten durch liebreiches Zurechtweisen und klugen Rath manchen thörichten Schritt ihrer Kinder verhindern könnten. Sollte es endlich einem Vater ganz unmöglich seyn, die Wahl seines unvernünftigen Kindes zu billigen, so zwinge er es doch wenigstens nicht, die Wahl, die er getroffen, anzunehmen, indem es doch immer leichter ist, ein gewünschtes Gut zu verlieren, und dabei seine Freiheit zu behalten, als beide mit einem Male einzubüßen und noch einen Quäler dazu zu erhalten.

### Kinderlose Ehen.

Eine andere Gattung von unzufriedenen Ehen sind die kinderlosen. Viele Gatten befinden sich in zureichenden Glücksumständen, um eine Familie ernähren zu können, und sehen ihren heißesten Wunsch doch nicht in Erfüllung gehen, können sich nicht an den Früchten ihrer Liebe erfreuen. In dieser Lage geschieht es oft, daß der Mann die Frau als unfruchtbar, daß er sie für die Ursache des Kindermangels ansieht, sie durch Vorwürfe kränkt und ihr das Leben verbittert. Zur Zeugung einer Frucht gehört ein gesunder Beitrag von beiden Theilen. Die Schuld des Kindermangels kann daher auf den Mann so gut, als auf das Weib fallen, selten aber ist eins von beiden im Stande, diese Ursache so deutlich einzusehen, daß es berechtigt wäre, sie dem andern aufzubürden. Oft ist sie von der Art, daß ein sachkundiger Arzt sie heben und den hoffenden Gatten das Glück der Ehe wiederschenken kann.

Digitized by Google

Ungleiche Ehen.

Unter den unzufriedenen Ehen verdienen wohl die ungleichen eine vorzügliche Stelle. Ein alter Mann, der der Welt als Mensch und Bürger seine Dienste geleistet hat, sich das letzte Viertel seines Lebens die Ruhe im Kreise seiner Kinder gefallen läßt und fernerhin mehr durch weisen Rath als durch die That zu nützen sucht, verdient immer die Ehrerbietung der Jüngern. Aber wenn er es sich um diese Zeit noch einmal einfallen läßt, einem Mädchen von Liebe vorzuschwatzen, und, in dem Falle, daß dieses sich darob entsetzt, auf seine Geldkasten zeigt und es dadurch zu blenden sucht, das schlaue Kind aber, ein Auge auf das Gold, das andere auf die grauen Haare des Freiers gerichtet, seine Rechnung geschwind überschlägt und, Verlust, Gewinn und Hoffnung richtig schätzend, den Accord eingeht; so ist das gewiß die lächerlichste Scene von der Welt. Findet man aber ein altes Weib, das einem jungen Manne Anträge macht, so ist das Lachen nicht mehr möglich, sondern es wandelt einen die Empfindung des Grausens an, wie es beim Anblicke eines Gegenstandes geschieht, der dem Innersten der Natur widerstrebt. Wie sehr übrigens solche Ehen die Gesundheit der ältern Partie und die Zufriedenheit und Sittlichkeit der jüngern vernichten und die Bevölkerung vermindern, dies liegt so offen vor Jedermanns Augen, daß dessen umständliche Entwickelung hier überflüssig ist.

Ungesunde Ehen.

Alle die traurigen Folgen, die aus ungleichen Ehen für die Verheiratheten, die Nachwelt und den Staat, für Gesundheit und Sittlichkeit entspringen, gesellen sich auch in vollem Maße zu einer ungesunden Ehe. Auf den er-

Digitized by Google

sten Anblick scheint es hart, einem Menschen, dem die Natur schon das erste Lebensgut, die Gesundheit, versagt, auch die Freude und Unterstützung, welche er in der ehelichen Verbindung hofft, zu verweigern. Indessen, wenn solche Menschen bedenken, daß sie durch diese Verbindung ihre Leiden oft um Vieles verschlimmern, daß sie durch sie einen andern Menschen zwingen, an ihrer traurigen Lage Antheil zu nehmen, daß sie weiter nichts, als ihre Krankheiten fortpflanzen können, dadurch die Zahl der Siechen vermehren und zur Verderbung des Menschenstammes beitragen; so werden sie sich eines Genusses begeben, der für sie in der That kein Genuß ist, im Gegentheile ihnen jede andere, noch mögliche Freude auf das Gewisseste raubt. Denn ich brauche es hier nicht zu wiederholen, wie sehr jede Krankheit durch den Genuß der Liebe erhöht und ihr Gang zum Verderben beschleunigt wird. Mancher, den eine voreilige Heirath im ersten Jahre der Ehe schon zum Grabe führte, würde, hätte er nicht geheirathet, noch mehrere Jahre, trotz seiner Kränklichkeit, in einem erträglichen Zustande hingebracht haben.

Kein Kranker darf heirathen, bevor er ganz genesen ist. Ist seine Krankheit heilbar, so muß er sie erst durch schickliche Mittel heben lassen und vollkommen hergestellt seyn, ehe er diesen wichtigen Schritt wagt. Ich habe baumstarke Männer gekannt, die gewiß nicht dazu gemacht waren, an den Folgen der Hochzeit zu sterben, die aber kurz nach überstandener Krankheit, noch als Genesende, ihrer Braut die Hand gaben und sich dadurch bald wieder in Krankheit und so in den Tod stürzten. Ueberhaupt kann man es Verehlichten nicht genug einschärfen, daß sie sich auch bei geringen Unpäßlichkeiten

Digitized by Google

der thätigen Liebe enthalten, weil auch kleine Unpäßlichkeiten durch diesen Diätfehler verschlimmert und oft gefährlich werden können. Krankheiten, welche die Ehe vorzüglich verbieten, sind: Venerische Uebel, so lange sie nicht auf das Vollkommenste geheilt sind; ein hoher Grad von Schwäche, welcher durch zu frühe und übermäßige Ausschweifungen entstanden ist; drohende oder wirklich ausgebrochene Lungensucht; jede andere Art von Auszehrung; Nervenkrankheiten, besonders die Fallsucht, Hysterie, Hypochondrie; Aussatz, üble Geschwüre, Verhärtungen in den Brüsten, weißer Fluß, Krebs u. a. Schlimm genug, wenn sich das Uebel erst während der Ehe entwickelt. Ist noch Hülfe möglich, so werden die Kranken nur dann von ihren Leiden befreit werden, wenn sie sich die äußerste Mäßigkeit im Liebesgenusse gefallen lassen. Gewiß liegt in der Vernachlässigung dieser Regel die Ursache, warum so viele Krankheiten verheiratheter Personen der Kunst des Arztes große Schwierigkeiten in den Weg legen.

Digitized by Google

## Fünftes Kapitel.

### Mittel, in der Ehe glücklich zu leben.

Bisher hätten wir also das betrachtet, was in der Ehe nicht seyn soll, damit sie ihren Zweck nicht verfehle. Was wird aber dazu erfordert, damit die Ehe die Glückseligkeit gewähre, die ein jeder in ihr zu finden hofft? Diese Frage möchte hier ganz am rechten Orte stehen, und die treffendste Beantwortung derselben läßt sich sicher so aussprechen:

Ein einzig Mittel ist auf Erden,
Allein es ist unendlich schwer;
Die Thoren müssen weise werden —
Und seht, sie werden's nimmermehr.

Gellert.

Das wäre freilich vor allen Dingen nöthig! Nöthig wäre es, daß der Mensch schon vor früher Jugend an so gebildet würde, daß er sich, seine Bestimmung und seine Verhältnisse zu andern Menschen kennen lernte; daß man ihm die Mittel, seinen Körper gesund, stark, dauerhaft und schön und seinen Geist hell und froh zu machen und zu erhalten lehrte; daß man ihn mit der großen Kunst bekannt machte, seine Leidenschaften zu be-

Digitized by Google

zähmen, die Zufriedenheit in sich selbst zu finden, die Schwachheiten anderer Menschen im Umgange zu ertragen und sich nach ihnen zu richten; mit einem Worte, nöthig wäre es, daß der Mensch an Leib und Seele ganz Mensch wäre. Wenn alle Menschen so wären, wenn alle gut und weise wären, dann wäre freilich die Erde ein Paradies, das Leben mit Menschen in jedem Verhältnisse Seligkeit, die Ehe aber unaussprechliche Wonne. Dies ist nun aber nicht und wird, allem Ansehen nach, nie werden, und man kann weiter nichts thun, als dahin streben, mit dem Menschen, so wie er jetzt ist, so glücklich zu leben, wie es nur möglich ist. In der ehelichen Verbindung wird dies nur unter der Bedingung möglich seyn, daß Liebe die Gatten zusammenführt, daß die Wahl auf einen Gegenstand fällt, der Liebe verdient, und daß man die gegenseitige Liebe zu erhalten wisse.

Auf die Wahl des Gatten kommt freilich das Meiste an, und es wäre wohl zu wünschen, daß man sie für das ansähe, was sie wirklich ist, für einen Schritt, der mehr entscheidet, als die Geburt des Menschen, und das Schicksal des ganzen übrigen Lebens unwiderruflich bestimmt. Soll diese Bestimmung glücklich ausfallen, so muß dabei auf folgende Umstände genaue Rücksicht genommen werden:

1. Auf das Alter. Der Gatte soll nicht unter vierundzwanzig und nicht über dreißig Jahre alt, die Gattin aber immer wenigstens um fünf Jahre jünger seyn. Ist sie mit ihm in gleichem Alter, oder, was noch schlimmer ist, älter als er, so verliert sie für ihn zu geschwind ihre Reize, und mit diesen verschwindet Zunei-

Digitized by Google

gung und Zufriedenheit, wenn der Mann noch das Bedürfniß der Liebe fühlt.

2. Auf die Gesundheit. Wer diesen Punkt an dem zu wählenden Gegenstande übersieht, der darf auf keine Freuden im Ehestande rechnen.

Mit der Gesundheit schwindet Schönheit, Liebreiz, Munterkeit, Zärtlichkeit und Freude, und an ihre Stelle treten ein abschreckendes Aeußere, Widerwille, Verdruß, Traurigkeit, zuletzt wohl auch Armuth und Elend. Nicht ein jeder ist im Stande, die Gesundheit eines Menschen zu beurtheilen und zu entscheiden, ob man auf ihre Dauerhaftigkeit rechnen könne. Eine Skizze, welche die vorzüglichsten Kennzeichen einer dauerhaften Gesundheit und einer vielversprechenden körperlichen Anlage enthält, wird mehr als einem Leser gute Dienste leisten können.

Der Bräutigam also, von dem ein Mädchen das Glück der Ehe in schönster Vollkommenheit hofft, muß vollkommen ausgewachsen seyn, einen graden, regelmäßigen Wuchs, muskulöse Gliedmaßen, starke Schenkel und Arme und viel Lebhaftigkeit in seinen Bewegungen haben. Seine Gesichtsfarbe ist frisch, sein Auge hell und munter, Haupthaar und Bart ansehnlich, die Brust erhaben, der Athem frei, so daß auch beträchtliche Höhen ohne Beschwerden erstiegen werden können, der Bauch nicht hervorstehend, der Appetit stark, die Verdauung gut, so daß jede Speise vertragen wird. Seine Gemüthsstimmung ist meistens gleich und heiter; er ist mitleidig, ohne gleich in Thränen auszubrechen; sein Zorn ist schwer zu erregen, aber wenn er einmal aufwacht, stark und wirksam; sein Schlaf tief und ohne Träume; die Stimme immer gleich, wohlklingend und männlich.

Digitized by Google

Ein zarter, schlanker Gliederbau, eine überfeine Haut mit blendender Weiße und einer feinen Röthe, langer Hals, enge, platte Brust, häufiger Husten, Beschwerden im Athmen beim Berganſteigen, eine veränderliche Stimme, eine große Empfindlichkeit der Seele verbunden mit einer großen Veränderlichkeit der Gemüthsſtimmung, die unvermuthet aus gränzenloſer Ausgelaſſenheit in Mißmuth oder ſelbſt in Schwermuth herabſinkt, ſchnelle Ermüdung bei geringer Anſtrengung, Beſchwerden im Unterleibe bei geringen Diätfehlern — alle dieſe Zeichen laſſen auf keine dauerhafte Geſundheit ſchließen. Eingefallene, mit blauen Ringen umgebene Augen, ein matter oder auch brennender Blick, kurzes Geſicht, blaſſe oder erdfahle Farbe, eingefallene Wangen, riechender Athem, ausgehöhlte Schenkel, große Empfindlichkeit gegen Wärme und Kälte ſind Zeichen einer ſchon eingetretenen Zerrüttung der Geſundheit.

Eine gar große Fettigkeit in jüngeren Jahren, aufgetriebenes, ſchwammiges Fleiſch ſind nicht eben große körperliche Empfehlungen und meiſtens Verräther der Unmäßigkeit in mancherlei Stücken.

Das Mädchen, das mit ſeiner Hand einen Mann beglücken ſoll, hat einen ſchönen, proportionirten Körperbau, viele und weiche Haupthaare, eine feine, reine Haut, muntere Augen, volle, blühende Wangen, die Geſichtszüge drücken Heiterkeit und unſchuldige Hingebung aus, die Stimme iſt hell, rein und klingend, der Buſen voll, der Bauch nicht hervorſtehend, der Rücken gegen das Kreuz hin eingebogen, die Lenden breit, alle Glieder genährt und abgerundet, es lacht gern, iſt meiſtens heiter und froh, doch voll Gefühl für fremde Leiden.

Digitized by Google

Ist das Mädchen aber nicht gleichmäßig gebaut, hier und da, besonders in der Lenden- und Hüftengegend etwas ausgewachsen, trägt es an einem Schuh einen höheren Absatz, falsche Haare und Zähne, einen künstlichen Busen; ist es zum Zerbrechen zart und mager, das Gesicht blaß, die Augen trübe und traurig, oder das Gesicht zu stark geröthet, dabei die Wangen tief und das Auge feurig; sind die Gesichtszüge verdrießlich; ist es sehr eigensinnig, empfindlich, ärgerlich, vertheidigt es seine Behauptungen bis zum Zorne; ist ihm der Geruch einer Blume oder die geringste Wärme unerträglich; ist es alle Augenblicke anderer Laune, so daß es in einer Minute weinen und lachen kann; fällt es leicht in Ohnmacht und Zuckungen: dann darf man sicher auf eine schwache Gesundheit schließen und am Ehestandshimmel ganz zuverlässig viele trübe Tage erwarten.

3. Muß Gesundheit der Seele, d. h. Verstand und ein guter moralischer Charakter, bei der Wahl eines Gatten eben so wenig außer Acht gelassen werden. Mit einem dummen, eigensinnigen, eiteln, mit einem Menschen, welchen jede Leidenschaft und Begierde hinreißt, wird man wenige vergnügte Tage durchleben. Verstand und Tugend beglücken überall, auch in der Ehe. Menschenliebe und Selbstbeherrschung sind die zwei göttlichen Gestirne, die die Tage der Freuden verherrlichen und die Nächte des Kummers sanft erhellen. Wenn alle Güter der Erde schwinden, und Trübsal und Elend rings um die Gatten sich lagern, dann ist Tugend das Einzige, was ihnen Trost, Muth, Stärke und Hoffnung verleihen kann. Vor allen Dingen sehe man also ja darauf, daß man an der Hand eines guten Menschen die übrigen Tage des Lebens durchwandele. Eine gute Gabe

Digitized by Google

von Menschenkenntniß wird hier glückliche Dienste leisten. Die schlimmsten Untugenden, welche ein Mädchen bei einem Manne am meisten zu befürchten hat, sind Ausschweifungen in der Liebe und im Genusse des Weines, Neigung zur Herrschsucht und zum Zorne, Mangel an Mitleiden und Sanftmuth. Aufmerksamkeit auf die Physiognomie eines Menschen, auf die Beschaffenheit seines Körpers, auf seine Gespräche, auf seine Geschäfte, Bekanntschaften, auf sein Betragen gegen Menschen, die ihm übrigens gleichgültig sind, und selbst gegen Thiere, werden einem klugen Mädchen deutliche Fingerzeige geben, weß Geistes Kind ihr Geliebter ist. Den Wollüstigen verrathen der gierige Blick, das erschöpfte Aussehen, die unbändige Neigung, in alle Gespräche etwas Schlüpfriges zu mischen, und die feinen Fallstricke, die er dem Mädchen selbst legt. Den Trinker erkennt man an dem rothen, aufgetriebenen Gesichte, an den hervorstehenden, etwas röthlichen Augen, an zu frühem Fettwerden, und an der Menge Wein, die er vertragen kann, ehe er berauscht wird. Leute, die von einer kleinen Portion Wein schon aufgeräumt werden, sind keine Trinker von Profession. Erfährt man übrigens, daß der Bräutigam kein bestimmtes Geschäft hat, oder das erlernte nachlässig treibt, hat er überdies noch liederliche Bekannte und Freunde: dann darf man nicht mehr daran zweifeln, daß der junge Herr ein Schwelger sey, und man hat Ursache genug, die Hand aus dem Spiele zu ziehen. Herrschsucht, Neigung zum Zorne, zur Grausamkeit wird der Liebhaber gegen die Geliebte wohl zu verbergen suchen; sie muß ihn daher in seinem Betragen gegen die übrige Welt belauschen. Ist er unempfindlich gegen die sanften Freuden der Natur, ohne Gefühl für die Leiden selbst

unbekannter Menschen, hart gegen Dienstboten und Arme, kann er ohne Ursache, wohl gar aus Vergnügen, Thiere quälen: so hat er gewiß ein sehr rohes oder böses Herz. Die größten moralischen Fehler, wodurch Weiber das eheliche Leben vorzüglich verbittern, sind Koketterie, Hoffart, Eitelkeit und Eigensinn. Unglücklich der Mann, der an der Seite einer Gattin lebt, die nach jedem Manne ihr Netz auswirft, immer nur nach Schmeicheleien dürstet, sich die erste ihres Geschlechtes dünkt, auf alle übrigen Weiber mit Verachtung herabblickt und ihre Aussprüche für untrüglich hält. Diese Mängel des weiblichen Herzens liegen indessen gewöhnlich so offen da, daß sie sich einem scharfen Männerblicke nicht entziehen können und daß es zu ihrer Entdeckung für einen, den die Liebe nicht mit Blindheit geschlagen hat — denn diesem nützt auch die beste nichts — keiner umständlichern Anleitung bedarf. Dies sind böse und an unglückchen Folgen sehr fruchtbare Eigenschaften, doch wäre es noch eine Frage, ob alle zusammengenommen die Ehe so qualvoll machen, als blinde Eifersucht. Diese ist eine Furie, die sich und den Geliebten zerfleischt, die, einem Krebsgeschwüre gleich, mit unaufhörlicher Marter immer weiter um sich frißt und zur Heilung keine Hoffnung übrig läßt. Wem das Glück seines Lebens lieb ist, der meide einen Menschen, den, besäße er auch im Uebrigen die Eigenschaften eines Engels, blinde Eifersucht beherrscht.

4. Wenn die Geliebten alle diese Eigenschaften zu einer glücklichen Ehe besitzen, so werden sie doch ihr ganzes Glück mit einem Male zerstören, wenn sie die Thorheit begehen, die eheliche Verbindung zu schließen, ehe für ihren Lebensunterhalt hinlänglich gesorgt ist. Diese gemeine Klugheitsregel wird noch alle Tage von ver-

Digitized by Google

blendeten Verliebten übertreten. Sie, die noch nicht wissen, was Hungerleiden heißt, was das für ein Gefühl ist, Gatten und Kind im Elende schmachten zu sehen, glauben gewöhnlich in der Liebe Ersatz für alles zu finden, was sie entbehren werden. Die Thoren! Sie wissen nicht, daß Liebe nur ein Kind froher Gefühle und der Fülle des Lebens ist, und daß da, wo Mangel der dringendsten Lebensbedürfnisse, Kummer und Sorge zu Hause sind, Liebe unmöglich wohnen kann. Aber laßt auch die Liebe im Elende bestehen, so wird sie dennoch die Quelle eines zehnfach vermehrten Leidens; denn für den Liebenden ist es unsägliche Qual, den Geliebten im Elende schmachten zu sehen und keinen Ausweg zu finden. Also der Mann, der heirathen will, muß Weib und Kind ernähren können. Nie aber soll sich der Mann vom Weibe ernähren lassen; das ist gegen die Natur, erniediget den Mann tief unter seine Würde und ist ein Zeichen von Schwäche und Feigheit.

Neuvermählte, die alle diese Eigenschaften mit in die Ehe bringen, haben zur Erhaltung ihres Glückes weiter nichts zu thun, als — den Hochzeitstag zu verewigen. Dies würde sich leicht thun lassen, wenn der Mann die Rolle des liebenden Jünglings und das Weib die des zärtlichen reizenden Mädchens immer beibehielten. Sie sollen demnach

1) in ihrem gegenseitigen Betragen immer gefällig uud freundschaftlich sich bezeigen. Der Mann soll sich hüten, den zärtlichen Liebhaber in einen despotischen Herrscher zu verwandeln. Indessen würde beständige Stutzerschmeichelei gegen seine Würde seyn, und nichts ist der Liebe günstiger, als eine Stimmung, die zwischen Freundlichkeit und männlichem Ernste in der Mitte steht. Un-

erwartete Gefälligkeiten, Erfüllung von fern geäußerter Wünsche, besondere Pflege der Lieblingsneigungen des Andern, Entsagungen in Dingen, die der Andere nicht gern sieht: dies sind lauter Gegenstände, welche angenehme Eindrücke auf eines Gatten Herz machen und Zuneigung und Liebe erwecken und erhalten. Da übrigens das Weib immer Weib bleibt, immer seine weiblichen Schwächen hat, da es in der Ehe doch immer die meisten Beschwerden durch Schwangerschaften, Geburten, Kindbetten, Kinder- und Hausſorgen zu ertragen hat, da es durch diese Beschwerden und selbst durch seinen Körperbau gegen jeden Eindruck empfindlicher wird: so muß ein vernünftiger Mann die Schwache, wenn sie von Mißmuth überwältigt wird, mit Schonung behandeln und sie durch freundschaftliche Theilnahme und Zusprache zu ermuntern suchen.

2) Müssen beide Gatten sich befleißigen, durch ein regelmäßiges, naturgemäßes Leben ihre Gesundheit, Stärke und Schönheit zu erhalten, welche sich durch Reinlichkeit und den Verhältnissen angepaßte Nettigkeit des Anzuges noch sehr erhöhen läßt.

3) Ist es vorzüglich zur Erhaltung der Liebe nöthig, daß man bei gewissen natürlichen Verrichtungen, die man sonst an abgesonderten Orten vollbringt, Anstand und Schamhaftigkeit gegen einander beobachte; denn die Liebe lebt doch zum Theil von der Phantasie und denkt sich bei dem Geliebten immer etwas Höheres, als einen blos thierischen Menschen. Man zeige sich daher der geliebten Person, in deren Gegenliebe man sich zu erhalten wünscht, so wenig, als möglich, in dem unangenehmen thierischen Zustande. In dieser Hinsicht ist es daher sehr rathsam, daß jeder Gatte, wo es seyn

kann, sein eigenes Zimmer bewohne, besonders aber von dem andern entfernt schlafe. Das Bett, in welchem beide Gatten immer beisammen schlafen, ist das Grab der Liebe. Das Bett eines jeden sollte in einem andern Zimmer stehen. Nichts schwächt mehr die Liebe, als unangenehme sinnliche Eindrücke: wie kann es also die Phantasie des Liebenden reizen, wenn er von dem Geliebten die Ausdünstungen, Schweiße, Auswürfe und andere dergleichen widrige Dinge sehen, hören und riechen muß?

4) Muß besonders die Gattin die Kunst verstehen, sich dem Mann immer neu zu machen. Sie darf ihn zu diesem Ende nicht mit Genüssen überladen, sie muß vielmehr die zärtliche Spröde spielen und durch kluge Zurückhaltung verhindern, daß er ihrer überdrüssig werde. Hierin liegt das große Geheimniß, die Liebe immer zu verjüngen; denn Liebe ist und bleibt doch immer eine Sehnsucht, die verschwinden muß, so bald sie übersättigt wird; sie gleicht einem Hungrigen, der eine Speise für ein Göttermahl ansieht, so lange ihn hungert, dem aber vor ihr ekelt, so bald er sich mit ihr überfüllt hat. Dadurch wird es erklärbar, wie die schönsten Weiber ihren Männern Ueberdruß machen, und wie diese elende Dirnen reizender finden können, als ihre mit tausend angenehmen Eigenschaften geschmückten Gattinnen. Dies wird zugleich eine oder die andere überzeugen, wie sehr sie irrt, wenn sie glaubt, ihren Mann durch Erschöpfung treu zu erhalten. Keusche Männer sind immer die verliebtesten, denn recht innig verliebt macht nur Reichthum an Zeugungskraft; da sie sich an dem geliebten Gegenstande nicht übersättigen, so sind sie die treuesten und, da sie durch Mäßig-

keit ihre Gesundheit immer blühend erhalten, auch die schönsten.

Eine eheliche Verbindung, unter solchen Menschen und auf solche Weise gepflegt, wird dem Menschen gewiß ein Glück gewähren, wie es nur immer auf dieser Erde möglich ist. Aber auch nur eine solche Ehe ist ein Gut, dessen bloße Hoffnung Ledige, und dessen wirklicher Besitz Verheirathete selbst von Ausschweifungen auf das Kräftigste zurückhalten wird.



Digitized by Google

## Sechstes Kapitel.

Naturgemäßes Verhalten während der Schwangerschaft.

Wer lehret die Bürger der Zweige, voll Kunst sich Nester zu wölben,
Und sie vor Vorwitz und Raub voll süßen Kummers zu sichern?
Kleist.

Im Arme der ehelichen Liebe empfängt das Weib die süße Frucht, einen Keim, der sich in ihrem Schooße zu einem Menschen entwickelt: sie wird schwanger. Das schwangere Weib hat die höchste Stufe der weiblichen Bestimmung erreicht, sie ist eine ehrwürdige Verdoppelung ihres Ichs, ein Paradies im Kleinen, in welchem wieder ein Mensch erschaffen wird, und dem Schöpfer eine Verherrlichung; sie verhindert, daß die menschliche Gesellschaft durch Krieg, Hunger und Seuchen vertilgt werde, und verdient Verehrung und Schutz von allen Menschen. Schwangere waren daher von jeher heilig: dies beweisen nicht allein die weisen Gesetze, welche hier und da zu ihrem Besten gegeben wurden, sonder auch der Aberglaube und die Thorheiten, welche in Bezug auf sie herrschen; denn keine Dinge sind von je-

Digitized by Google

her närrischer und lächerlicher behandelt und verhunzt worden, als diejenigen, welche des Menschen Herzen am nächsten liegen.

So erhaben dieser Zustand ist, so wichtig sind die Pflichten, welche er dem Weibe auflegt, indem von deren Erfüllung das Wohl zweier Menschen, die Gesundheit und selbst das Leben der Mutter und ihres Kindes abhängen. Ein naturgemäßes Verhalten während der Schwangerschaft sichert das Wohlbefinden der Schwangern, entfernt oder lindert die kränklichen Zufälle, die bei den verfeinerten Menschen zuweilen diesen Zustand begleiten, erleichtert die Geburt und verhütet alle Gefahren des Kindbettes. Nicht weniger groß und wichtig ist der Nutzen eines vernünftigen Verhaltens in diesem Zustande für das Kind, indem durch ein solches sich dessen ganze Organisation vollkommener ausbildet, Geist und Charakter lebhafter und reiner, und die herrlichsten Anlagen zu Gesundheit, Schönheit, Leibesstärke, kurz zum ganzen Lebensglücke begründet werden.

Der Menschenfreund muß weinen, wenn er sieht, wie manche Mutter in dieser wichtigen Zeit so unnatürlich gegen sich und den zarten Keim handelt, der unter ihrem Herzen zu leben anfängt. Hier ist nicht die Rede von dem armen Weibe, dessen traurige Lage nicht gestattet, sich zu schonen, das sich und seine Familie ernähren helfen, bis in die letzten Tage der Schwangerschaft die härtesten Arbeiten verrichten und dabei noch Mangel und Kummer dulden muß; nicht die Rede von dem unglücklichen Mädchen, das, in einer schwachen Stunde von einem Verführer überrascht, die Merkmale seines Vergehens aus Furcht vor Schande oder harter Behandlung durch allerhand unnatürliche Mittel zu verbergen

Digitized by Google

sucht: sondern von jenen durch Superkultur, Ueppigkeit, Koketterie, Modesucht, und wie die Thorheiten alle heißen mögen, schief gewordenen Weibern, die durch ihr naturwidriges Betragen das Werden eines Menschen erschweren und die frühe Vernichtung des schon entstandenen begünstigen. Wie tief sind viele Menschen auch in dieser Rücksicht unter die Thiere gesunken, und wie schamroth sollte manche Mutter da stehen, wenn sie die zärtliche Sorgfalt der Thiere für ihre künftigen Jungen betrachtet und sich erinnert, wie lieblos sie gegen ihre Kinder war! Doch wenden wir unsere Augen hinweg von diesem Schimpfe der Menschheit, und geben wir lieber den liebreichen Müttern einige Vorschriften an die Hand, die nur die Natur lehrte, und nach welchen Schwangere sich richten mögen, um sich vor allem Schaden zu sichern, und ihrem Kinde alles das Gute zu geben, was es von ihrer Seite empfangen kann.

Die Schwangerschaft ist keine Krankheit, sondern eine in das Gebiet der Gesundheit gehörende Verrichtung des weiblichen Körpers. Die Natur hat eine sonst gesunde schwangere Frau von einer Nichtschwangern durch nichts unterschieden, als durch eine höhere Empfindlichkeit, welche eine größere Sorgfalt des Weibes für ihren Leib hervorbringt und sie warnt, zu heftige Einflüsse auf sich wirken zu lassen; im Uebrigen behält die Schwangere die nämlichen Bedürfnisse wie jede andere Frau. Es braucht demnach ihr Verhalten gar nicht gekünstelt oder ängstlich ausgesucht, am allerwenigsten aber wie für eine Kranke eingerichtet zu werden. Eine Frau, die sonst gewohnt war, ihrer Natur gemäß zu leben, hat gar nicht nöthig, ihre Lebensart in der Schwangerschaft auch nur im Geringsten zu ändern. Ein vernünftiger,

Digitized by Google

sittlicher Charakter, ein sorgenfreies, heiteres Gemüth, ein mäßiger, aber doch hinlänglicher Genuß der Nahrungsmittel, des Schlafes, eine gesetzmäßige Befriedigung aller anderen Bedürfnisse, ein gehöriges Verhältniß zwischen Bewegung und Ruhe, Alles in dem Maße, in welchem es die Natur fordert: dies sind die Mittel, bei deren Anwendung die Frau zuverlässig eine gesunde Schwangere, eine leicht Gebärende und eine frohe Mutter eines gesunden Kindes werden wird.

Nichts ist einer Schwangern schädlicher, als eine zu ängstliche Sorgfalt, eine gar zu große Furcht vor allen schädlichen Einflüssen. Diese Sorgsamkeit erhält die Frau in einer beständigen Angst, in einem gespannten Zustande, in einer peinlichen Unruhe; dadurch wird ihre ohnehin schon große Empfindlichkeit außerordentlich erhöht; nun wird der geringste Eindruck erheblich, jeder Aerger angreifender, jeder Schreck erschütternder, und eben dadurch der Schade, den sie durch ihre Sorgsamkeit abwenden will, für sie und ihre Frucht vergrößert. Unbefangen und ruhig lebe die Mutter; sie weiche allen schädlichen Einflüssen aus, wird sie aber von etwas Unangenehmem überrascht, dann setze sie ihm Muth und Entschlossenheit entgegen und sey versichert, daß es ihr um so weniger nachtheilig seyn wird, je weniger sie es achtet.

Ruhe der Seele ist das erste und größte Glück des Menschen, sie ist die Grundlage aller übrigen Genüsse und Freuden und das wirksamste Mittel, Gesundheit und Leben lange zu erhalten. Ruhe der Seele befördert alle Verrichtungen des Körpers; alle stehen unter dem Einflusse eines ruhigen, zufriedenen Geistes in einem vollkommenen Gleichgewichte unter einander und gehen, we-

Digitized by Google

der zurückgehalten, noch übermäßig beschleunigt, mit Ordnung und Stärke ihren steten Gang. Leidenschaften aber, Stürme der Seele, Niedergeschlagenheit sind die größten Feinde des Lebens; indem sie die Nerventhätigkeit in Unordnung bringen, oder übermäßig anspannen, greifen sie das Leben in seiner Quelle an, denn die Nerven sind die Wurzeln des Lebens, und von dem Grade ihrer Thätigkeit hängt der ganze Zustand des Lebens ab. Wie sehr aber durch Leiden derselben die Ernährung, die regelmäßige Ausbildung, das Wachsthum und die Schönheit der Frucht gehindert werden müssen, das springt von selbst in die Augen, wenn man bedenkt, daß die Frucht sich blos von den Säften der Mutter nähre und bilde, und wenn man dabei nicht vergißt, wie sehr bei der Mutter der Ersatz der Säfte, deren natürliche Beschaffenheit, Mischung, Vertheilung und besonders deren regelmäßiges Einströmen in die Gebärmutter durch jene Leiden gehemmt und gestört werden. Will also die liebevolle Mutter ihrem Kinde das gewähren, was sie ihm von Natur aus schuldig ist, will sie ihm ihren Schooß zu einem sichern und wohlthätigen Aufenthalte und zu einer Lebensquelle machen, so lasse sie es ihre erste und heiligste Sorge seyn, zufrieden und ruhigen Geistes ihr Leben zu durchwandeln. Diese gleiche Ruhe des Geistes ist bei Schwangern freilich viel schwerer, da die Schwangerschaft selbst die Empfindlichkeit und Reizbarkeit erhöht! desto ehrenvoller aber ist es auch für das Weib, wenn sie Geistesstärke genug besitzt, sich selbst zu beherrschen.

Zur Verminderung der übergroßen Empfindlichkeit und Zärtlichkeit vieler Frauenzimmer wäre wohl nichts mehr zu wünschen, als daß der moralische Charakter

derselben von Jugend auf besser gebildet und sie frühzeitig angehalten würden, Leidenschaften zu bekämpfen und eine ruhige Stimmung des Gemüths zu behaupten, statt daß man sie von ihrer Geburt an durch Tändeleien, in ihren mittleren Jahren durch bloße Beschäftigung mit dem Putz, den Moden, dem Spiegel und der albernsten Romanlektüre und etwas später durch kindische Ziererei, Schmeichelei und Vergötterung zu verzärtelten Thörinnen, nervenschwach und untauglich zu ihrem schönsten Berufe macht. Für Niemanden ist die Wirkung dieser thörichten Behandlung trauriger, als für die Frauenzimmer selbst, wenn sie aus dem Kreise dieser Spielereien in das ernste Leben hinübertreten und nun auf einmal Alles ganz anders finden, als man es ihnen vorgespiegelt hat. Von nun an werden sie der Ball von tausend einander durchkreuzenden Leidenschaften; Aerger, Neid, Eifersucht, Furcht, Traurigkeit, Kummer untergraben die blühendste Gesundheit und verrücken alle Räder der organischen Maschine. Das Kind in ihrem Schooße muß nothwendig an der Lebensschwäche, die dadurch hervorgebracht wird, Theil nehmen und entweder siech zur Welt kommen, oder zu früh seine beunruhigte Wohnung wieder verlassen und in das Nichts zurückkehren, welchem es kaum entrissen war.

Es ist viel von einem Weibe gefordert, sich mit philosophischer Gelassenheit über alle Unannehmlichkeiten dieses Lebens hinauszusetzen. Indessen gar zu streng wird diese Regel auch nicht genommen; eine größere Lebhaftigkeit der Seelenäußerungen liegt in der Natur des Weibes, und kleine Stürme schaden ihr nicht, wenn sie nur nicht zu heftig werden und zu lang anhalten. Es müssen nur vorübergehende Wolken seyn, die die

Digitized by Google

Sonne blos auf Augenblicke verdunkeln, nie aber in zerstörende Gewitter ausbrechen. Am sichersten wäre es immer, daß man von schwangeren Frauen alle Veranlassung zu Gemüthsunruhen entfernte. Würde die Schwangere von Jedem so geschont und geehrt, als sie es ihrem Stande nach verdient, würde selbst öffentlich mehr für ihre Sicherheit und Achtung gesorgt: so würde freilich manche Furcht und mancher Schrecken wegfallen. Am ruhigsten aber würde wohl eine Schwangere ihre Zeit verleben, wenn ihr Mann das wäre, womit er früher oft prahlte, was ihr zu seyn er in den ersten Tagen der Liebe so heilig gelobte: ein starker Beschützer der schwachen Gattin und ein treuer, zärtlicher Gatte der werdenden Mutter. Wohl wäre es des Mannes hohe Schuldigkeit, die zu schonen, zu pflegen und zu schützen, die er in diesen Zustand versetzte, und so das Werden des Kindes zu befördern, dessen Vater er genannt seyn will. Aber wie oft stößt man nicht in den niedern Klassen auf Unmenschen, die ihr schwaches Weib durch übermäßige Arbeit erschöpfen und durch Eigensinn und Zanksucht quälen, die durch Unmäßigkeit im Trinken, Nachlässigkeit in ihren Berufsgeschäften und Liederlichkeit ihr Vermögen verschwenden und so der Armen nicht allein jede Erquickung versagen, sondern ihr auch die nothwendige Nahrung vom Munde wegstehlen, sie oft noch auf das Niederträchtigste mißhandeln! Wie viele Männer findet man nicht in den vornehmeren Ständen, die durch Untreue und Ausschweifungen dem liebenden Weibe den nagenden Wurm gekränkter Liebe und gränzenlos marternder Eifersucht ins Herz setzen und so ihr eigenes Kind im Keime zernichten, oder das ganze Daseyn desselben vergiften!

Digitized by Google

Ist nun eine Schwangere so unglücklich, daß alle äußeren Umstände ihre Lage drückend machen, und ein Unmensch von Gatte ihre Tage trübt: so bleibt ihr freilich nichts übrig, als Güte und Klugheit; diese werden die zärtliche Mutter ermuntern, sich aus Liebe zu ihrem Kinde mit Geduld und Stärke zu waffnen. Wird sie gekränkt, so denke sie schnell an ihre Leibesfrucht und erinnere sich, daß deren Gesundheit, Wohl und Schönheit von ihrem Betragen abhänge; sie wird sich dann bald fassen, und Liebe zu ihrem Kinde wird sie mit sich und der Welt aussöhnen. Traurigkeit muß sie durch Beschäftigung, durch Fliehen der Einsamkeit, durch den Umgang mit geliebten, aufgeweckten und tröstenden Freunden, durch Zutrauen auf die Vorsicht und durch Hoffnung eines bessern Schicksals zu verscheuchen suchen.

Nichts ängstigt manches Weib mehr, als Furcht vor einer unglücklichen Niederkunft. Viele sehen die Schwangerschaft als ein Mittelding zwischen Leben und Tod an und wähnen sich in diesem Zustande schon mit einem Fuße im Grabe. Allein, wenn sich jede Frau überzeugte, daß Schwangerschaft nichts weniger, als etwas Kränkliches, daß sie eine natürliche Bestimmung des weiblichen Geschlechtes ist; daß die Natur dem Menschen zu allem, was sie ihm auferlegte, auch hinlängliche Kräfte gab; daß viel mehr Weiber an Essen, Trinken und Tanzen sterben, als an Schwangerschaft und Niederkunft; daß ein Weib während ihrer Schwangerschaft viel schwerer von ansteckenden Krankheiten heimgesucht wird, als außer derselben; daß endlich selbst Schwangerschaft und Niederkunft die Frauen gegen verschiedene Beschwerden sichern, denen unverheirathete Frauenzimmer häufiger unterworfen sind: so würden viele von dieser

Digitized by Google

unnöthigen Furcht geheilt werden. Führt sich überdies eine Frau in diesem Zustande vernünftig auf; befolgt sie bei vorkommenden Kränklichkeiten den Rath eines sachkundigen Arztes: so kann sie sich ruhig und mit Hoffnung der Zukunft überlassen und sorgenlos der Niederkunft entgegensehen.

Andere fürchten übermäßig die Schmerzen der Geburt. Meistens sind es Frauen, die schon geboren haben, die diese Furcht bei zum ersten Male Schwangern erwecken und unterhalten; sie besitzen gewöhnlich die Kunst, ihre bei der Niederkunft überstandenen Beschwerden recht fürchterlich zu schildern, in einem so hohen Grade, daß es den Schwangern beinahe unmöglich vorkommt, das Alles auch zu überstehen. Allein mit Erlaubniß aller ehrbaren Frauen getraue ich mir zu behaupten, daß die Sache meistens um sehr vieles übertrieben wird. Man weiß ja doch wohl, daß die Empfindung vieler Frauen fast immer größer ist, als die Sache, und ihr Geschrei noch größer, als ihre Empfindung. Man denke nur an das Zetergeschrei, das manche erhebt, wenn ein Frosch von ungefähr über ihren Weg hüpft. Viele Frauen vergrößern auch wohl nur deswegen die Beschwerden der Niederkunft, um sich wichtiger zu machen und durch die vielen überstandenen Gefahren und Leiden als Heldinnen zu glänzen. Man trifft der Weiber genug, welche lange den Lärm nicht machen, genug, welche ohne besondere Schmerzen geschwind und leicht gebären. Alles kommt auf ein vernünftiges Betragen während der Schwangerschaft, auf Geduld, Beharrlichkeit, Folgsamkeit und Muth während der Niederkunft an. Wenn man sieht, daß so viele kränkliche und schwache Weiber glücklich entbunden werden, so kann man es sich doch

Digitized by Google

wohl, so zu sagen, an den Fingern abzählen, daß die Natur dies Geschäft nicht mit so außerordentlichen Schwierigkeiten umgeben habe.

Ein anderer großer Stein des Anstoßes ist das Versehen. Da versieht sich eine Frau an einer Meerkatze, eine andere an einem Affen, an einem Esel und bringt nun ohne Weiteres ein solches Thier in Natura, oder doch wenigstens ein Kind, das Maul, Ohren oder Füße von ihm hat, auf die Welt. Zu bewundern ist es, daß bei dieser fürchterlichen Gewalt des Versehens noch ordentliche Menschengesichter zu Tage kommen; denn es ist doch wohl schwerlich eine Schwangere, die nicht irgend etwas Außerordentliches sah, oder nicht hier und da einmal über etwas erschrak, das anders aussah als ein Menschengesicht. Diese alberne Einbildung martert manche Frau ihre ganze Schwangerschaft hindurch, untergräbt die Gesundheit der Mutter und der Frucht, verstimmt die Phantasie und kann erst dadurch für die Bildung der Frucht schädlich werden. Daß es übrigens einer Schwangern zu rathen sey, nicht zu jedem Furcht erweckenden Thiere, zu Feuersbrünsten, oder gar zum Blutgerichte hinzulaufen, daß sie sich überhaupt von jedem Tumulte, wo Menschen- und Wagengedränge zu befürchten ist, und sie und ihre Leibesfrucht durch Schreck, Stoß, Druck, Fall, verdorbene Luft u. s. w. Schaden leiden können, entfernt halten muß, das versteht sich wohl von sich selbst.

Das Besuchen von Trauer- und andern Schauspielen, durch die heftige Leidenschaften erweckt werden, kann einer Schwangern eben so wenig heilsam seyn. Besser sind aufheiternde Lustspiele, ermunternde Musik, aufgeweckte Gesellschaften, der Genuß der Naturschönheiten,

Digitized by Google

überhaupt Alles, was die Seele in eine ruhige, heitere, harmonische Stimmung versetzen und erhalten kann.

Noch ein Wort von der Diät der Schwangern. Reine Luft ist das erste Bedürfniß alles Lebens, und je erhöhter das Leben ist, desto dringender wird dies Bedürfniß. Für eine Schwangere, die eigentlich doppelt lebt, wächst auch doppelt die Unentbehrlichkeit des Genusses einer reinen Luft. Für sie ist es eine wichtige Regel, daß sie, so oft es die Umstände und die Witterung erlauben, die verdorbene Stadt- und Stubenluft fliehe und im freien Felde, wo die Natur unermüdet neues Leben schafft und das geschaffene der Vollendung entgegentreibt, diese vorzüglichste Lebensnahrung suche. Dadurch wird sie mancher Krankheit entgehen und das Wachsthum und die Ausbildung ihres Kindes, zu denen Lebensluft unumgänglich nothwendig ist, auf das Kräftigste befördern.

Was das Essen und Trinken der Schwangern betrifft, so verdient hier die bekannte Begierde, der Appetit derselben nach seltsamen, oft widernatürlichen Dingen am ersten unsere Aufmerksamkeit. Der Glaube des gemeinen Mannes stellt als ein unverbrüchliches Gesetz auf: Eine Schwangere muß alles essen, wozu sie besonderen Appetit fühlt, und wenn es Menschenfleisch wäre. Fällt es ihr mitten im Winter ein, grüne Erbsen, Johannisbeeren, Kirschen, Ananas und dergleichen zu essen, so müssen sie geschafft werden, und sollte man sie aus Indien verschreiben; und sind sie auf keine Weise aufzutreiben, so giebt es einen Lärm im Hause, als wenn ein Glied der Familie in Todesgefahr wäre, denn jetzt kann es nicht anders seyn, das Kind muß eine Erbse, Kirsche oder Ananas im Gesichte haben, oder doch wenigstens

ein Muttermal, das ihnen vollkommen gleicht. Hätte die Frau einen Appetit zum Stehlen, so müßte sie stehlen; das versteht sich.

„Wegen des Stehlens, so schreibt ein ängstlicher Ehemann an den Arzt, wegen des Stehlens bin ich wohl sicher. Allein es geht ein langer Westphälinger bei mir aus und ein, der meiner Frau nie mißfallen hat. Was meinen Sie, mein Herr, wenn ihr Appetit einmal auf diesen Lümmel fiele? Sagen Sie mir ums Himmelswillen, sollte es ihr wohl schaden, wenn sie sich diesen Appetit vergehen lassen müßte? Wie weit erstrecken sich in diesem Falle die Pflichten des Ehemannes — —" Unzer's Arzt.

Wer wird es wagen, die Natur solcher Ungereimtheiten zu zeihen, durch die sie den Menschen in die abgeschmacktesten Widersprüche mit seinem physischen Wohl und seiner moralischen Bestimmung setzte? Und doch haben die Weiber von den üblen Folgen des Nichterfüllens dieser Gelüste so viele traurige Beispiele aufzuzählen, daß man es Keinem, dem sein Gehör lieb ist, rathen möchte, an dem Dinge zu zweifeln. Ganz natürlich! Muttermäler bringen viele Kinder auf die Welt; und kaum erblickt die Mutter eins an dem ihrigen, gleich wird nachgesonnen und so lange hin und her gedacht, bis sich der Umstand findet, von dem das Mal sich, oft gewaltthätig genug, ableiten läßt. Richtig! Das war die Kirsche, die Birne, nach der sie sich sehnte. Und wer wird die Weiber vom Gegentheile überzeugen? Wenn aber die Einbildungskraft eine so mächtige Kraft hat, eingebildete Dinge dem Leibe des Kindes anzubilden, so ist es ein wahres Wunder, daß sie uns nicht — eine Einrichtung, welche unter gewissen Umständen nicht übel

seyn könnte — bei manchen Gelegenheiten Kirschen, Ananasse und dergleichen schöne Sachen in den Magen hineinbildet, mit dem sie doch eine so große und innige Verbindung hat, daß schon die Vorstellung einer ekelhaften Sache Ekel erregt.

Die diätetischen Regeln einer Schwangern sind übrigens ganz einfach: Sie esse und trinke in ihrer Schwangerschaft gerade so, wie sie ehemals gegessen und getrunken hat, und wie auch andere vernünftige Menschen essen und trinken, nicht zu wenig, das versteht sich, denn sie muß zwei Geschöpfe ernähren, aber auch nicht zu viel, denn wer zu viel ißt, ißt im Grunde zu wenig, indem der Magen durch Ueberladung zur Verdauung untüchtig wird. Daß sie ihre gewöhnliche Nahrung verlasse und während der Schwangerschaft eine dünne Krankendiät führe, ist durchaus nicht rathsam. Dadurch wird der Körper geschwächt, zu empfindlich und für Krankheiten empfänglicher gemacht. Das wird freilich eine jede selbst begreifen, daß sie nicht, gleich einem Matrosen, die gröbsten Speisen, eingesalzenes und geräuchertes Schweine- und Gänsefleisch, schwere Hülsenfrüchte, unverdauliche, fette Mehlspeisen und dergleichen essen darf. Junges, frisches Fleisch, frische Gemüse, gut ausgebackenes Brot, leichte Milchspeisen, gutes, reifes Obst, mäßig genossen, dies sind taugliche Speisen für eine Schwangere. [Räthlich ist es, alle Pflanzen, welche harntreibende Eigenschaften haben, als Petersilie, Selleri, Pastinakwurzeln u. s. f. ganz zu vermeiden.] Zu ihrem Getränke wähle sie reines Wasser, oder ein gut gegohrenes, nicht starkes Bier, hüte sich aber vor geistigen Getränken, stark erhitzenden Weinen, Liqueuren, Punsch u. dgl., denn sie verursachen Wallungen, Blutstürze und Mißfälle. [Am

nachtheiligſten ſind Kräuterbiere, Mineralwaſſer und zimmethaltiger Thee.] Indeſſen wird zuweilen ein halbes Gläschen alter Wein einer Schwangern nichts ſchaden.

In Rückſicht der Bewegung wiſſen es nun wohl die meiſten Schwangern, daß ſie ſich nicht ſehr anſtrengen dürfen. Alltäglich ſind die Fälle, wo ſie durch Aufheben und Tragen großer Laſten, durch anhaltendes und ſchweres Arbeiten, durch Springen oder ſchnelles Laufen, durch unbeſonnenes Treppenhinabſteigen und Hüpfen vom Wagentritte ihre Frucht und auch wohl ihr Leben verloren haben. Vom Tanzen möchte ich freilich etwas gelinder ſprechen; denn ich weiß, daß den meiſten das Herz blutet, wenn man es ihnen verbietet. Ein langſamer, nicht angreifender Tanz alſo, auf ein paar Minuten, in Gottes Namen, als Erholungsmittel und — des Friedens wegen. Aber mehr als einer, oder anhaltendes Tanzen, oder gar raſende Walzer und Rutſcher, um alle Schätze der Welt nicht. Reiten? — Noch weniger. Fahren? — Nur langſam und in einem nicht ſtoßenden Wagen. Die beſten und zuträglichſten Bewegungen ſind leichtere Hausgeſchäfte, nicht ſehr anſtrengende Gartenarbeiten, Spaziergänge im Grünen u. ſ. w. Unthätigkeit und beſtändiges Sitzen in einer eingeſchloſſenen Stubenluft hat für die Mutter und das Kind die verderblichſten Folgen.

[Die Kleidung der Schwangern muß locker, aber wärmend ſeyn; insbeſondere iſt die ſogenannte Leibbinde bei rauhem Wetter ein unentbehrlicher Schutz. Manche Frauen pflegen aus unzeitigem Schamgefühle, oder Leichtſinn ihren Zuſtand zu verheimlichen und ſchnüren ſich wo möglich noch feſter als früher, oder legen jedes Kleidungsſtück, welches den Leib dicker macht, fortan ab.



Digitized by Google

Diesem Verhalten folgen gar leicht Mißfälle, Blutungen und Unterleibsschmerzen, auch falsche Lagen der Frucht, Uebel, welche die Thorheit der Eitlen auf ernste Weise rächen.]

Zum Schlafen braucht die Schwangere ihr eigenes Bett für sich allein, damit der hohe Leib mehr Bequemlichkeit habe, sich nicht in einer gezwängten Lage befinde oder einer Beschädigung von einem unruhigen, um sich schlagenden Schlafgenossen bloß gestellt werde. Die Dauer des Schlafes richtet sich nach dem Bedürfnisse der Schwangern; schwächliche oder magere und lebhafte Personen haben mehr Schlaf nöthig, als fette und träge.

Dem Liebesgenusse, der nun Zweck geworden und nicht mehr, was er seyn sollte, Mittel ist, entsagt eine Schwangere am füglichsten ganz; jedenfalls muß sie darin viel mäßiger seyn als eine andere, und gegen die letzten Monate hin denselben völlig entbehren. Die größte Sorgfalt und die genaueste Befolgung aller bisher gegebenen Vorschriften ist zu keiner Zeit nöthiger, als zu jener, wo die Frau sonst ihre monatliche Reinigung zu bekommen pflegte; in dieser Zeit ereignen sich gewöhnlich Mißfälle, Blutstürze und zu frühe Niederkunften.

[Einen Monat vor der Entbindung bereitet die Frau ihre Brüste schon zur künftigen Ernährung der Frucht vor, d. h. sie reinigt die Warzen von verhärtetem Schleime, zieht sie durch Saugen hervor, wenn sie zu tief liegen und wäscht sie täglich mit einem Gemische aus Wasser und Weingeist, falls ihre Oberhaut sehr zart und daher der Gefahr ausgesetzt ist, aufgezogen zu werden. Die Schwangere nehme ferner bei vorgerücktem Alter zeitweise ein erweichendes, laues Bad, sorge für Regelmäßigkeit der Stuhlausleerung und hüte sich, den

Digitized by Google

Urin längere Zeit zurückzuhalten. Einer zum ersten Male schwangern Frau ist es auch dringend zu empfehlen, sich, zur Ermittelung des Verlaufes der Geburt, einige Wochen vorher durch eine geschickte Hebamme, oder besser noch durch einen Geburtshelfer untersuchen zu lassen.]

Bei einem so regelmäßigen Verhalten während der Schwangerschaft kann die Frau ruhig der Stunde ihrer Niederkunft entgegensehen und der sichern Hoffnung leben, daß sie der Welt einen gesunden, schönen Bürger schenken werde, und daß sie weder von der Niederkunft, noch von dem Kindbette die geringste Gefahr zu besorgen habe.



Digitized by Google

## Siebentes Kapitel.

Verhalten während der Niederkunft und im Kindbette.

Bei der Niederkunft betragen sich die verfeinerten Menschen, wie in allen wichtigen Vorfällen des Lebens; vor lauter Sorgfalt und Kunst versäumen sie das, was die Natur am nothwendigsten fordert. Einfachheit ist überall der Stempel der Natur, und auch hier ist das einfachste Verfahren das beste. Ein ruhiger, gegen die schädlichen Einflüsse eines rauhen Klimas verwahrter und von allem Lärm und allen Gefahren entfernter Ort, ein bequemes Lager, ein standhaftes, kräftiges und muthiges Mitwirken der Mutter zur Austreibung des Kindes in der Zeit und in dem Maße, in welchen es die Natur begehrt, und eine Person, die in der Noth Hülfe leisten und rufen könne; dies ist alles, was die Natur zur Niederkunft fordert.

Der Ort, wo die meisten Frauen niederkommen, ist gewöhnlich eng, finster, übermäßig geheizt, und die Luft darin durch tausenderlei Ausdünstungen von Thee, Oel, Salben, spirituösen Mitteln, Klystieren, Umschlägen, vielen Menschen u. s. w. ganz verdorben; dadurch wird die Frau erhitzt, beängstigt, ermattet, und die Geburt er-

Digitized by Google

schwert. Man sollte zur Entbindung das größte Zimmer wählen und dies nur sehr mäßig heizen, weil sich die Gebärende durch ihre Arbeit ohnehin erwärmt. Gegen das Ende der Geburt kann man des Kindes wegen das Feuer etwas verstärken. Dem Lichte soll man durch Vorhänge u. dgl. den Zutritt nicht verwehren, alles aber entfernen, was die Luft verunreinigen, stören oder erschrecken kann. [Insbesondere sind überflüssige Personen, Kinder und Stubenthiere auszuschließen.] Alles, was zur Hülfe bei etwa vorkommenden Gefahren und zur Rettung eines scheintodten Kindes unentbehrlich ist, soll, wo es nur immer möglich ist, in einem benachbarten Zimmer bereit stehen, eine gesunde Frau aber mit Thee, spirituösen Mitteln und Salben ganz verschont werden; sie wird sich ohne das alles unendlich besser befinden.

Das Lager der Gebärenden hat gewöhnlich alles, nur keine Bequemlichkeit. Es sind gewöhnlich Federbetten, welche die Frau in eine Grube hinabsinken lassen, ihr keinen festen Punkt gewähren, auf welchen sie sich bei ihrer Geburtsanstrengung stützen könnte, in denen sie vor Hitze und Schweiß vergeht. Das einfachste und bequemste Lager ist ein Bett, das aus einem gut ausgestopften Strohsacke, einer darüber ausgebreiteten Matratze, einem Hauptkissen und einem runden, mit Pferdehaar gefüllten Polster, welches unter das Kreuz der Gebärenden zu liegen kommt, besteht, und dessen Fußbret die Füße der Frau leicht erreichen können. [Zur Bedeckung dient eine leichte wollene Decke.] Hart an diesem Geburtslager sollte ein reines, zugerichtetes Bett stehen, in welches die Frau nach vollendeter Geburt ohne Schwierigkeit gehoben werden und daselbst der Ruhe pflegen könnte. [Noch räthlicher ist es, das Geburtsbett

Digitized by Google

durch doppelte Unterlagen und eine Schutzdecke von Wachstuch so einzurichten, daß es zugleich als Wochenbett dienen kann. Nach der Entbindung werden die obern durchfeuchteten Schichten weggezogen, und die Wöchnerin bedarf des ersten Umbettens gar nicht. Künstliche Geburtsbetten, und noch mehr Geburtsstühle, sind nicht nur entbehrlich, sondern in vielen Beziehungen sogar schädlich.]

Keine Geburt wird vollendet, ohne daß die Gebärende zur Austreibung des Kindes kräftig mitwirkte. Dies Mitwirken besteht in einem starken Drängen mit zurückgehaltenem Athem, angestemmten Füßen und Händen und nach vorwärts gebogenem Halse. Rückwärts darf der Hals nicht gebogen werden, sonst giebt dar Veranlassung zu dicken Hälsen und Kröpfen. Die Natur fordert zu diesem Mitwirken durch ein stark drängendes Gefühl auf, welches sich vom Kreuze bis in den Schooß und die Schenkel erstreckt und in der gemeinen Sprache eine Wehe genannt wird. Die Wehen sind anfangs schwach und kommen nur selten; im Fortgange der Geburt werden sie immer stärker und häufiger. Ein gleiches Verhältniß müssen auch die Anstrengungen der Gebärenden haben; sie müssen um so kräftiger seyn, je stärker die Wehen werden, nach jeder Wehe aber aussetzen, damit sich die Frau durch Ruhe wieder erholen konne. Auch hier geschieht oft zu wenig, oft zu viel und unzeitig. Es giebt verzärtelte, verzagte, eigensinnige und ungeschickte Weiber, welche der Natur zu wenig nachhelfen und die Geburt dadurch zu ihrem Schaden verzögern. Andere werden von schlechten Hebammen zu früh und außer der Zeit der Wehen angestrengt, wodurch ihre Kräfte schwinden und in dem entscheidenden Augenblicke unterliegen.

Vor der Geburtsarbeit müssen alle drückenden Kleidungsstücke, Halsbänder, Arm- und Kniebinden, Röcke, Schürzen, kurz alles, was schnürt und preßt, abgelegt werden, und die Frau nur mit einem dünnen, lockeren Kleidungsstücke versehen seyn. So lange die Wehen noch selten kommen, kann sie noch jede beliebige Lage und Stellung beibehalten; so bald sich aber die Wehen häufiger und heftiger einstellen, muß sie sich nach Entleerung des Urins und Stuhls in ihr Bett begeben. Länger zu stehen ist um diese Zeit auf alle Fälle gefährlich. Bei mancher endigt sich die Geburt wider alles Erwarten schnell, und wie leicht geschieht es dann nicht, daß das Kind zur Erde stürzt und einen tödtlichen Fall thut? Der Mutter droht dabei eine gewaltsame, zu schnelle Losreißung der Nachgeburt und eine tödtliche Verblutung. Schon die Natur fordert zum Liegen auf; liegend kann das Weib besser zur Beförderung der Geburt mitwirken und von ihrer Anstrengung nach jeder Wehe ausruhen.

Unter einer starken Wehe zerspringt die Wasserblase zuweilen mit einem Knalle. Erstgebärende müssen das wissen, wenn sie nicht, in der Meinung, es sey ihnen etwas Wichtiges zerrissen, heftig erschrecken.

Zu ihrem Beistande braucht jede Gebärende eine menschenfreundliche Person, welche ihr die kleinen Bedürfnisse reiche und im Nothfalle Hülfe herbeirufe. [Wohlthuend ist für manche Frauen die Gegenwart ihres Ehemannes.] Zur künstlichen Beförderung der Geburt hat eine gesunde Frau in natürlichen Fällen Niemanden nöthig; die Natur gab Kräfte, welche hinreichen, das ganze Geschäft zu vollenden. Alle Kunst, welche in diesen Fällen angewendet wird, ist am unrechten Orte und bringt immer entweder der Mutter oder dem Kinde mehr oder

Digitized by Google

weniger Nachtheil. Widernatürliche Fälle verlangen freilich künſtliche Hülfe; dieſe muß aber von einem kenntnißreichen Manne und von einer geübten und gewandten Hand kommen. Unſere gewöhnlichen Hebammen ſind zum Beiſtande, der einer Gebärenden zu leiſten iſt, beinahe in jeder Rückſicht untauglich; zu einer bloßen Bedienung ſind ſie meiſtens zu vornehm und zu künſtlicher Hülfleiſtung zu ungeſchickt und nicht befugt. Jeder wird dies wahr finden, der bedenkt, daß man noch häufig alte Weiber, deren Gehirn für jeden Unterricht bereits verhärtet iſt, deren Köpfe voll ſind von den albernſten Vorurtheilen und Thorheiten, zu Hebammen macht. So lange die Bildung der Hebammen nicht mit ihrer erſten Jugend anfängt, ſo lange ihre ganze Erziehung nicht für ihre Beſtimmung berechnet iſt, ſo lange neben dem Unterrichte in der Geburtshülfe nicht zugleich auch ihre ganze Natur veredelt und ihr Geiſt aufgehellt wird, ſo lange wir mit einem Worte keine öffentliche Anſtalt haben, in welcher junge Mädchen nicht zu Hebammen, ſondern zu wahren Geburtshelferinnen, zu Künſtlerinnen in ihrem Fache gebildet werden: ſo lange werden unſere Hebammen auch ſolche Glieder der Geſellſchaft bleiben, die mehr zu fürchten, als nützlich ſind, anſtatt daß wir aus ſolchen Inſtituten die geſchickteſten Perſonen erhalten könnten, denen ſich jede Gebärende mit Freude und Zuverſicht in die Arme werfen, von denen ſie weder durch Furcht, noch durch unzeitige Schamhaftigkeit zurückgehalten werden würde; Perſonen, die durch geiſtreiches, feines Betragen, durch die dem weiblichen Geiſte eigene Schnelligkeit in der Ueberſicht verwickelter Fälle und durch zweckmäßige Entſchlüſſe, durch ihre Hülfleiſtung mit weicher, zarter, biegſamer Hand alle Wünſche übertreffen

könnten. So aber zeichnen sich unsre dermaligen Hebammen durch Aberglauben und Geldhunger, Dummheit, Geschwätzigkeit, Gefühllosigkeit, Anmaßung und Vielthuerei aus, und vor nichts muß der Menschenfreund mehr warnen, als vor ihren Händen und ihrem Medicinkasten; denn Tausende von Frauen sind durch ihre ungeschickten Handgriffe und Mißhandlungen geopfert worden, die, der Natur überlassen, glücklich geboren haben würden; Tausende sind aus Nachlässigkeit zu Grunde gegangen, welche die Hand eines geschickten Geburtshelfers — sammt ihren Kindern — hätte retten können; unzählig sind die Unglücklichen, welche durch die schlechten Arzneien der Hebammen in schmerzhafte und tödtliche Krankheiten gestürzt worden sind. Wem daher eine Hebamme unentbehrlich ist, der hüte sich ja vor ihrer Handwerksthätigkeit, verwehre ihr, außer einer behutsamen, feinen Untersuchung, alle Handanlegung, weise alle ihre abergläubischen und quacksalbermäßigen Beförderungsmittel der Geburt von sich und gestatte ihr weiter nichts, als das Kind zu empfangen, dessen Nabelschnur zu unterbinden, es zu baden und zu kleiden und die Nachgeburt nicht zu lösen, sondern die schon von der Mutter getrennte auf die Seite zu schaffen.

In widernatürlichen Fällen wende man sich sogleich, ohne auf den Rath und Widerspruch der Hebammen zu hören, welche den Geburtshelfer selten gern sehen, an einen gebildeten und geschickten Geburtshelfer, rufe aber um des Himmels Willen keinen von den gewöhnlichen Badern und Barbieren, denen man noch viel weniger als den Hebammen zutrauen darf. Daß übrigens eine Geburt nicht ganz natürlich sey, dies merkt man an folgenden Zeichen:

Digitized by Google

Der Bauch ist vor der Geburt nicht gleichmäßig rund, sondern auf einer Seite voll und hart, auf der andern leer. [Die Frau spürt mit den ersten Wehen einen merkbaren Blutabgang.] Die Wasser fließen schon vor Eintritt der Wehen, oder springen nicht auf einmal, sondern laufen in getheilten Zeiträumen und in geringer Menge ab. Bei sehr starken Wehen rückt die Geburt nicht weiter; die Wehen bleiben zuletzt ganz aus und die Frau fühlt sich sehr ermattet. [Heftiges, stets wiederkehrendes Erbrechen, Kopfschmerz, Schwindel treten auf. Es drängen sich ein Arm, die Füße, oder die Nabelschnur aus den Geschlechtstheilen.] Sollte sich dies, oder ein Blutsturz einstellen, oder das Kind sich heftig bewegen, oder die Frau in Zuckungen verfallen: dann werden die Augenblicke kostbar, und man muß eilen, eine helfende Hand herbeizuschaffen, die um so sicherer retten wird, je früher sie kommt.

Nichts kann in solchen Fällen schädlicher werden, als die unzeitige Schamhaftigkeit mancher jungen Weiber, die eher sterben, als die helfende Hand des Geburtshelfers zulassen wollen. So liebens- und verehrungswürdig die Schamhaftigkeit eines Weibes ist, wenn sie aus wahrer Moralität entspringt, so nachtheilig und unvernünftig wird sie in solchen entscheidenden Lagen, und man kann die Fälle zu Hunderten zählen, wo ein solches kindisches Betragen Mutter und Kind ums Leben brachte, die durch eine Kleinigkeit hätten erhalten werden können. Wären viele Frauen besser überzeugt, daß das, was Natur und Noth erfordert, weder unerlaubt, noch unanständig sey; daß es die erste und heiligste Pflicht einer Mutter sey; für ihr und ihres Kindes Leben zu sorgen; daß es Pflicht sey, sich alles gefallen zu lassen, was zu ihrer

Digitized by Google

Erhaltung abzweckt: so würde diese Ziererei gewiß seltener seyn. Guten Theils hat sie ihren Grund auch darin, daß die meisten Frauenzimmer über ihre eigene Natur und ihre natürlichen Verrichtungen zu wenig unterrichtet sind. Ich rathe daher einer jeden, die einen solchen Unterricht nicht schon früher empfangen hat, sich im Anfange ihrer Schwangerschaft durch ein gut geschriebenes Buch (z. B. Jörg's Diätetik für Schwangere u. s. f.), oder von einem vernünftigen Arzte über alles, was ihr in der Schwangerschaft, Niederkunft und im Kindbette bevorsteht, belehren zu lassen. Diese Aufklärung wird sie von manchem überflüssigen und schädlichen Unternehmen zurückhalten und sie gegen unnöthige Furcht, Angst und Schrecken sichern. Befindet sich eine Gebärende in dem Falle, in welchem künstliche Hülfe nöthig wird, der, zum Troste aller Schwangern sey es gesagt, äußerst selten ist: dann wird ihr die Liebe zu ihrem Kinde Muth geben und ihr Beharrlichkeit, Geduld und Folgsamkeit gewähren, und ist eine Gebärende mit diesen Eigenschaften ausgerüstet, so ist der glückliche Ausgang der Geburt schon halb gewiß.

**Ist das Kind geboren, so hüte sich die Frau, sich zu schnell, ehe es noch von der Nabelschnur getrennt ist, emporzurichten; dem Kinde kann dadurch die Nabelschnur am Nabel abgerissen, oder die Nachgeburt zu jäh getrennt werden, und entweder das Kind oder die Mutter in die Gefahr einer tödtlichen Verblutung gestürzt werden. [Auch dränge sie die Schenkel nicht zusammen, um ihr Kind nicht zu quetschen.] Die Mutter warte ruhig, bis die Nachgeburt abgegangen und das Kind gehörig besorgt worden ist; nun erst genieße sie hohe Mutterfreude,**

Digitized by Google

und ihren Liebling im Arme erhole sie sich durch sanfte Ruhe von ihrer Arbeit.

Diese Ruhe muß einige Wochen dauern. Im Kindbette muß sich die durch Geburt ermattete und noch empfindlicher gewordene Mutter vorzüglich vor Erkältung, vor Erhitzung, vor Leidenschaften, vor Körperanstrengung, vor Unmäßigkeit und Unordnung im Essen und Trinken, vor dem eigenmächtigen Gebrauche abführender, schweißtreibender und anderer Arzneien hüten, endlich vor Unreinlichkeit; sie muß hier die Regeln, welche wir für die Schwangerschaft vorgeschrieben haben, noch gewissenhafter beobachten; sie muß mit einem Worte nichts thun und unterlassen, was nicht die Natur begehrt und erträgt; dann kann es nicht fehlen, daß sie ein gesundes, vergnügtes, liebenswürdiges Weib und eine glückliche Mutter sey. [Den Angehörigen liegt ob, die Wöchnerin zart und schonend zu behandeln, den Zutritt von Besuchen und Mittheilungen erschütternder Art zu verhüten, in den ersten Nächten streng über die Entbundene Wache zu halten und die Frau überhaupt als eine Person zu betrachten, die zwar nicht krank, aber zum Erkranken geneigter, als andere Menschen und der Pflege bedürftig ist.]

Digitized by Google

## Achtes Kapitel.

### Von der Lebensart des Säuglings.

Das Schicksal des neugeborenen Menschen hängt ganz allein von der Mutterliebe ab. Wie sorgfältig die Natur für das dauernde Wohl ihrer Geschöpfe wache, dies zeigte sie durch nichts so auffallend, als durch die Mutterliebe, welche sie fast allen weiblichen Thieren so lebendig und glühend einhauchte, daß sie bei den meisten an Wuth gränzt und das sonst schwächere und furchtsame Weibchen antreibt, mit der ängstlichsten, nie zu ermüdenden Thätigkeit für das Wohl ihres Jungen zu sorgen und sich jedem Feinde desselben mit Muth und todverachtender Kühnheit entgegenzuwerfen. Auch in das Herz des rohesten Menschenweibes hat die Natur den Keim zur Mutterliebe gelegt; diese ist keine Frucht der Ueberlegung und Vernunft, sondern ein unwillkührlicher Trieb (Instinkt), den eine höhere Weisheit, als die menschliche, erweckte. Was würde aus dem zarten Kinde, das weder seiner Seelenkräfte, noch seiner Glieder mächtig, von allen Hülfsmitteln zur Selbsterhaltung gänzlich entblößt ist, werden, wenn ihm nicht die zärtliche Mutterliebe hülfreich entgegeneilte? Voll Sehnsucht streckt sie

dem Neugeborenen ihre Arme entgegen und drückt ihn mit Inbrunst an das liebende Herz. Hier findet er die Quelle seiner Nahrung, den Busen, faßt mit begierigen Lippen die Brust und saugt sich mit den ersten Zügen an das Mutterherz, an Menschheit und Welt.

Soll die Mutter ihr Kind selbst säugen, und wann soll sie es säugen?

Die erste Frage ist als Frage schon empörend gegen die Natur; denn so bald man nur das Wort Mutter ausgesprochen hat, so hat man auch schon gesagt, daß sie ihr Kind säugen muß; die das nicht thut, verdient nicht den schönen Namen Mutter, indem sie gewaltsam die Bande zerreißt, mit welchen sie von der Natur an ihr Kind geknüpft ist. Die Natur bringt das Kind hungrig auf die Welt; sie fordert eine Nahrung für dasselbe, die jener gleich ist, die es schon von seiner Entstehung an genossen hat, denn eine jähe Revolution in der Nahrung untergräbt die Gesundheit eines Erwachsenen; wie zerstörend muß sie nicht in das zarte Wesen des Neugeborenen eingreifen? Also die Natur will das Kind mit Mutterſäften genährt wissen, darum füllte sie schon in der Schwangerschaft der Mutter Busen mit Milch. Auf einer Seite also ein hungriges Kind, auf der andern eine von Milch volle Brust; auf der einen Seite der Instinkt des Kindes zum Saugen, auf der andern der Trieb der Mutter, das Kind an die Brust zu legen: wer kann noch zweifeln, wie die Natur den neugeborenen Menschen ernährt wissen will? Es ist nicht ein Wink, es ist ein lauter, Jedem verständlicher Ruf.

Wie bald nach der Geburt soll die Mutter das Kind an die Brust legen? So bald dieses Hunger, und jene Nahrung im Busen hat: diese Antwort ist wohl die na-

Digitized by Google

türlichste auf jene Frage. Hunger aber hat das Kind sehr bald nach der Geburt, denn je näher der Mensch seiner Entstehung ist, desto rascher geht seine Ausbildung, seine Ernährung und sein Wachsthum von Statten, desto dringender ist das Bedürfniß neuer Nahrung, und desto öfterer kehrt dieses zurück, desto lebhafter ist mithin auch sein Hunger. Den Hunger offenbart das Kind sogleich nach der Geburt durch die Begierde, mit welcher es an allen Gegenständen saugt, welche es mit dem Munde erreicht; es will also bald nach der Geburt an die Brust gelegt seyn.

Freilich strotzt die Brust der Mutter nicht sogleich nach der Geburt von Milch; sie enthält meistens nur eine mäßige Menge einer dünnern Flüssigkeit. Aber wo in der Natur steht es denn geschrieben, daß diese dem Kinde schädlich sey, und daß das Kind so lange hungern müsse, bis die Brust der Mutter gewaltsam anschwillt und so schmerzhaft wird, daß die Mutter dadurch nicht selten gänzlich gehindert wird, dem Kinde die Nahrung zu reichen? Es braucht nur gemeinen Menschenverstand, um die wohlthätigen Folgen einzusehen, die aus dem frühen Anlegen des Kindes an die Brust für dieses und die Mutter entspringen müssen. Die Milch, welche das Kind gleich nach der Geburt bekommt, ist sehr dünn, sie führt den Unrath, welcher sich in den Gedärmen des Neugeborenen befindet, ab. Da die nährenden Bestandtheile in derselben sehr verdünnt nnd aufgelöst sind, so verdaut der Magen die neue, ungewohnte Kost um so leichter, und auf diese Weise geht er allmählich von einer dünnen, leichten Nahrung zu einer dichteren, schwereren, von einer kleineren Menge zu einer größeren über, befolgt den regelmäßigen Gang der Gewohnheit, die so

Digitized by Google

innig in des Menschen Natur eingewebt ist, und sichert dadurch auf das Zuverlässigste die Gesundheit des Säuglings. Aber nicht allein das Kind labt sich an den Wohlthaten der früh erwachten Mutterliebe, auch auf die Mutter selbst fallen deren beglückende Strahlen; das frühzeitige, sanfte Saugen befördert gelind den allmählichen Zufluß der Milch, und die beständige Entleerung verhindert ihre Anhäufung und Stockung in den Milchkanälen, Anschwellung der Brüste, Schmerzen und Fieber. Sicher weiß die Natur nichts von dem Milchfieber, welches nichts, als eine Wirkung eines naturwidrigen Benehmens ist. [Die pflichtgetreue Frau sorgt durch das Stillen zugleich am besten für sich selbst. Das fürchterliche Kindbettfieber, dem so viele Wöchnerinnen erliegen, wagt sich nicht leicht an eine Mutter, welche ihren Säugling nährt.] Wo es nur immer seyn kann, geht die Natur den Gang der allmählichen Entwickelung, welcher hier durch das frühe Anlegen des Kindes an die Mutterbrust so augenscheinlich befördert wird. Und ist es denn bei den übrigen Säugethieren anders? Kaum ist das Junge geboren und rein geleckt, so sucht es schon an den Eutern die Quelle seiner Nahrung und befindet sich sammt dem Mutterthiere wohl dabei. So bald sich also die Mutter von ihrer Geburtsanstrengung erholt hat, reiche sie ihrem Kinde die Brust, und wenn das Kind anzieht, so lasse sie es getrost saugen, unbekümmert um den Widerspruch, das Kreuzen und Segnen der Hebamme, der Schwiegermutter und der Nachbarinnnen.

Wie oft soll die Mutter das Kind trinken lassen? So oft als es hungert. Es kommt hier nur darauf an, daß sie wisse, wenn es hungert. Hierzu ist es nöthig,

daß sie bald die Zeichensprache des Kindes, durch welche es seine Bedürfnisse zu erkennen giebt, verstehen lerne. Sobald das Kind unruhig wird, besonders wenn es dabei mit dem Munde die Bewegungen des Saugens macht, so muß es an die Brust gelegt werden; sucht es emsig nach dieser und fängt es, sobald es die Warze gefunden hat, sogleich mit Begierde zu saugen an: so ist das ein sprechendes Zeichen von wirklichem Hunger. Bekümmert es sich nicht um die Brust, so ist es nicht hungrig; die Mutter muß alsdann die Ursache seiner Unruhe sonst wo suchen und entfernen. Ihm unter diesen Umständen die Milch mit Gewalt in den Mund hineindrücken, ist immer widernatürlich, und Nahrung ohne Hunger schädlich.

[Wie soll die Mutter beim Stillen sich verhalten? Sie lagere sich seitlich und so, daß sie ruhig auszuhalten vermag, falls auch das Kind eine halbe Stunde lang saugte. So hängt die Warze dem Kinde bequem in den Mund und gibt leichter als im Sitzen die Nahrung her. Das Aufrechtsitzen beim Stillen kommt nur den im Wochenbette bereits vorgerückten Frauen zu. In den ersten Tagen entstehen daraus für Kind und Mutter sehr häufig Erkältung, oder hohe Erschöpfung.]

Wie lange will die Natur das Kind von der Mutterbrust genährt haben? Auf diese Frage antwortet sie selbst sehr vernehmlich: So lange, als es noch keine andere Nahrung genießen kann. Dies kann es so lange nicht, als ihm noch keine Zähne gegeben sind. So bald ihm einige Zähne hervorgebrochen sind, mahnt es die Mutter schon selbst durch öfteres Beißen, daß es Zeit sey, ihm eine festere Kost zu geben. Auch in der Wahl der Speisen können wir uns hier nicht irren, wenn wir

nur die Winke befolgen wollen, welche uns die Natur in dieser Rücksicht giebt. So wie überall geht sie auch bei der Entwickelung der Zähne planmäßig, langsam und stufenweise zu Werke. Vor allen andern läßt sie die vorderen oder Schneide-Zähne hervorwachsen, die schwächsten, welche nur eine dünne Schneide und eine einfache, kurze Wurzel haben, mit denen sich nur eine geringe Gewalt auf die Speisen ausüben läßt. Mehr leisten die Augen- oder Stockzähne, welche mit einer starken, keilförmigen Krone und einer festen, langen Wurzel versehen sind und erst nach den Schneidezähnen zum Vorscheine kommen. Die stärksten sind die Backenzähne mit breiten, eingefurchten Kronen und vielfachen Wurzeln.

Mit dieser stufenweisen Ausbildung der Zähne will die Natur zugleich anzeigen, daß man dem Kinde vom Anfange an nur zarte und weiche Speisen reichen und diese nach und nach und in jener Stufenfolge mit gröbern und festern vertauschen soll, in welcher mehrere und stärkere Zähne ihre Dienste anbieten. Daß man nicht plötzlich von der Muttermilch zu andern Nahrungsmitteln überspringen, sondern diese nur allmählich dem Kinde entziehen darf, diese Erinnerung ist für die überflüssig, die sich überzeugt haben, daß die lebende Natur durchaus keine plötzlichen Veränderungen vertrage. Ehe man also das Kind von der Brust ganz entwöhnt, giebt man ihm schon leicht verdauliche Speisen, darunter aber auch immer solche, welche etwas zerbissen seyn wollen. Sobald Zähne da sind, verlangt die Natur auch deren Anwendung, und das nicht ohne Ursache, denn durch das Kauen wird eine andere wichtige Verrichtung, die Absonderung des Speichels und die Ausleerung desselben, befördert, und wer da weiß, welche wichtige und noth-

wendige Rolle der Speichel bei der Verdauung spielt, der wird es einsehen, daß es nicht gleichgültig sey, ob das Kind bei dem Genusse seiner Speisen kaue oder nicht. Es werden dadurch Stockungen in den Speicheldrüsen, Anschwellung und Erhitzung der Theile der Mundhöhle, der Backen, des Zahnfleisches, Schmerzen und alle Beschwerden, welche man gewöhnlich dem schweren Durchbruche der Zähne zur Last legt, verhindert, die Entwickelung der Zähne und die Verdauung erleichtert, und so alle Uebel, welche von Unverdaulichkeit und Säure entstehen und das Kind oft jämmerlich martern, durch Befriedigung dieses dem ersten Blicke unbedeutend scheinenden Naturbedürfnisses abgewendet.

Bei der Wahl der Speisen bedarf es bei einem Kinde, welches zur rechten Zeit von der Mutterbrust entwöhnt wird, keiner so ängstlichen Genauigkeit. Man reicht ihm von denen, welche die Natur dem Menschen überhaupt anweist, nur die zartesten, leichte Milchspeisen, Fleischsuppe, in welche Reiß, Brot, Gries, Mehlspeisen eingekocht sind, zarte Fleischtheile, Zwieback, gutes Brot u. s. w. Man giebt ihm davon wenig auf einmal, man giebt ihm oft, nöthigt es aber nie zum Essen, wenn es sich die Speisen anzunehmen weigert. Daß die Nahrung weder zu heiß noch zu kalt seyn darf, dies ist eine wahre, aber nicht hinlänglich bestimmte Regel. Am nächsten wird man hierin der Natur kommen, wenn man die Nahrung so warm giebt, als die Muttermilch ist, oder doch wenigstens so, daß sie eine Erwachsener, wenn er sie auf die Zunge nimmt, weder warm noch kalt nennen kann.

Die Natur hat den Menschen nackend auf die Erde gesetzt, nackt aber kann er sich in ihren kälteren Zonen

nicht erhalten; das schmerzliche Gefühl der Kälte nöthigt ihn, sich durch künstliche Wärme, durch Wohnung und Kleidung zu schützen. Diese künstliche Erwärmung wird besonders der zarten Organisation des neugeborenen Kindes dringendes, unentbehrliches Bedürfniß. Die sorgsame Mutter, welche durch die Geburt selbst gegen alle äußern Einflüsse viel empfindlicher geworden ist, wird auf alle Weise suchen, die feindliche Kälte von ihrem geliebten Kinde abzuhalten, sie wird es an ihrem eigenen Leibe, durch ein weiches, warmes, gegen die freie Luft geschütztes Nestchen, durch Kleidung zu erwärmen suchen. Kleidung hat also bei dem Kinde keinen andern Zweck, als Erwärmung. Da übrigens die Natur dem Kinde schon im Mutterleibe die freie Bewegung seiner Gliedmaßen gestattete, da das Kind mit freien Gliedern geboren wird und eine sehr lebhafte Neigung, dieselben beständig zu rühren, mitbringt: so hat die Natur dadurch hinlänglich zu erkennen gegeben, daß sie die freie Bewegung des Kindes nicht gehindert wissen will. Widernatürlich ist es also, die Gliedmaßen des Kindes durch Kleidung zu fesseln; noch widersinniger, die edleren Lebensorgane durch dieselbe zu drücken und dadurch in ihren Verrichtungen und in ihrer fernern Entwickelung zu hindern; eben so widersinnig, die Auswürfe und den Unrath, welche die Natur so sorgfältig über die Gränzen des lebenden Körpers zu schaffen sucht, durch die Kleidung an demselben zurückzuhalten. Alles dies zusammengenommen belehrt uns verständlich genug, daß die Natur in unserm Klima für das Kind ein freies, weites Kleidchen fordert, das die Kälte abhält, ohne den Körper zu fesseln, zu drücken oder etwas zurückzuhalten.

Durch Mutterliebe also hat die Natur für das Leben des Neugeborenen auf alle Weise gesorgt. Mutterliebe treibt das Weib, nicht nur das Kind zu säugen, zu erwärmen, weich zu lagern und zu kleiden, sondern auch zu reinigen und alle Gefahren von dessen Haupte zu entfernen. Liebe macht die Mutter aufmerksam auf alles, was zum Wohl oder Weh des Kindes gereichen könnte, erhält ihre Wachsamkeit rege bei Tag und bei Nacht, macht ihre Geduld unermüdlich und ihr Herz bereit, keine Aufopferung zum Besten desselben zu scheuen. Mutterliebe kann durch keine fremde Pflege ersetzt werden; es ist nicht möglich, daß ein Weib fremde Kinder mit jener zärtlichen Sorgfalt behandele, die ihnen die eigene Mutter widmet. Die durch Mutterliebe nicht geschärften Sinne eines fremden Weibes übersehen Manches; die durch Mutterliebe nicht ermunterte Thätigkeit desselben erschlafft frühe, so wie sich ihre durch zarte Mutterfreuden nicht belohnte Geduld in Nachlässigkeit und Unwillen verwandelt. Von der Mutter also darf das Kind nicht gerissen werden, wenn ihm alles das Gute zu Theil werden soll, das ihm von der Natur bestimmt ist.

Dies sind die natürlichsten Bedürfnisse eines neugeborenen Menschen, denen Genüge geschehen muß, wenn er sich wohlbefinden soll. Vor nichts hat man sich mehr zu hüten, als in ihm außer diesen noch künstliche Bedürfnisse zu erwecken. Man gewöhne daher kleine Kinder nicht an Dinge, welche ihnen nicht natürlich nothwendig sind, z. B. an kostbare Eßwaaren, an das Singen, Wiegen, unaufhörliche Tragen u. s. w. Dinge, die das Kind nicht kennt, entbehrt es leicht, und je weniger Bedurfnisse es hat, desto leichter ist es zu befriedigen, desto

weniger wird es verzärtelt, empfindlich und eigensinnig, desto weniger schreit es. Die Mutter erspart dem Kinde durch die Befolgung dieser Regel viele Leiden, sich selbst aber viel Unruhe und Beschwerden, denn je weniger Bedürfnisse das Kind hat, desto leichter wird es ihr, das, was ihm gerade fehlt, zu errathen.

Dies ist die Behandlungsweise des neugeborenen Menschen, welche den Gesetzen der Natur entspricht. Sie ist so einfach und leicht, daß es nur den abgestumpften Gefühlen und dem verkehrten Verstande der verfeinerten Menschen möglich war, sie zu verkennen und zu vernachlässigen. Man wird von Widerwillen ergriffen, wenn man das unnatürliche und widersinnige Betragen sieht, mit welchem dieser seinem neugeborenen Nachkömmlinge entgegenkommt, und von Mitleiden, wenn man Zeuge davon ist, wie ängstlich bemüht er ist, sein geliebtes Kind vor lauter Kunst und Sorgfalt zu Grunde zu richten. Wir wollen hier nicht an die Mißhandlungen denken, die dem Kinde, wohl meistens unnöthiger Weise, während der Geburt von rohen Hebammen und ungeschickten Geburtshelfern zugefügt werden, denn es bleiben uns noch Unbilden genug zu beklagen übrig, denen es nach der Geburt ausgesetzt wird. Kaum ist das Kind zur Welt geboren und von der Nachgeburt getrennt, so eilt die Hebamme mit ihm ins Bad; ihre rohe, durch Berufsgeschäfte fühllos gewordene Hand unterscheidet die Wärme des Wassers nicht genau; sie hält das für lauwarm (denn kaum lauwarm darf hier das Wasser seyn), was noch halb heiß ist — was dem Erwachsenen mäßig warm vorkommt, das ist dem zarten Körper des Neugeborenen brennend heiß — und verbrennt dem Kinde die äußerst feine Haut. Will sie gar gelehrt seyn, so

miſcht ſie unter das Badewaſſer, ſtatt etwas Milch, wodurch es dem Fruchtwaſſer, in welchem das Kind im Mutterſchooße ſchwamm, ähnlicher würde, reizende Dinge, Seife, Wein u. ſ. w., und zieht dem Kinde durch dieſe heftigen Reize einen allgemeinen Rothlauf der Haut zu, welcher oft die übelſten Folgen hat.

Nach dem Baden kommt das Laxirſäftchen an die Reihe. Das Kindspech muß ja ausgeführt werden! Wenn man beobachtet, daß erwachſenen, zärtlichen Frauenzimmern die Verdauungsorgane durch ein gelindes abführendes Arzneimittel oft beträchtlich geſchwächt werden, wie ſehr müſſen nicht die äußerſt zarten, empfindlichen, jedes fremden Reizes noch ungewohnten Magen und Gedärme neugeborener Kinder durch ſolche Mittel angegriffen werden! Hat man das Kindspech tüchtig ausgeführt, ſo läßt man das Kind hungern, bis die Mutter das Milchfieber überſtanden hat, und die Bruſt mit Milch überfüllt iſt. Manche ſind indeſſen doch zu mitleidig, den armen Wurm ſo lange hungern zu ſehen; ſie können ſich nicht enthalten, ihm zur Labung — einem Mehlbrei zu reichen. Daß der Magen eines Säuglings, der noch dazu kurz zuvor durch ein Abführmittel erſchöpft worden iſt, keinen Mehlbrei verdauen könne, das kommt ihnen nicht in den Sinn. Er unterliegt nothwendiger Weiſe der ungewohnten Koſt; der unverdaute Mehlbrei geht in Säure über, verurſacht heftige Magen- und Leibſchmerzen; es entſteht ein Durchfall. Dieſer, die Anſtrengungen bei dem beſtändigen Schreien nnd Winden, der Mangel an Schlaf, der Abgang der Nahrung, verzehren die Lebenskräfte ſo ſchnell, daß es nicht viel mehr braucht, damit der Säugling in den erſten Tagen unter Zuckungen ſein Leben verliere. Ueber-

ſteht er indeſſen dieſe Marter, und kommt er an die Bruſt der Mutter, ſo findet er da entweder eine durch das Milchfieber verdorbene oder doch zu häufige und bereits zu dick gewordene Milch. Die Mütter ſind dabei oft noch ſo gefällig, ſie ihm auch ohne ſeinen Willen in Ueberfluſſe in den Magen zu gießen und durch alles dies Ueberladung, Unverdaulichkeit und alle die bereits angeführten Folgen zu veranlaſſen. Manchem Kinde glückt es, ſich nach und nach an dieſe verkehrte Behandlung zu gewöhnen und ſich endlich wieder an der Mutterbruſt zu erholen. Vielen aber wird hierzu keine Zeit gelaſſen. Das Kind darf nur eine kleine Unpäßlichkeit äußern, ſo iſt die Hebamme ſchon wieder mit dem Laxirſäftchen bei der Hand, und je mehr durch daſſelbe die Verdauung geſtört wird, deſto öfterer kommt es an die Tagesordnung, und ſo geht es von einer Thorheit zur andern, bis das Kind entweder unterliegt, oder bis man ihm wenigſtens die Anlage zu einem ſiechen Körper und elenden Leben auf ſein ganzes Daſeyn angekünſtelt hat.

So leiden Kinder, die doch noch Mutterliebe an den Buſen drückt; wie mag es jenen Armen gehen, die ſich durch die Geburt nicht blos von dem Leibe, ſondern auch von dem Herzen der Mutter loswinden, die, kaum geboren, auch ſchon von ihren Müttern verſtoßen, beim Leben ihrer Eltern ſchon verlaſſene Waiſen ſind! Daß kränkliche, abgezehrte, nervenſchwache Frauen ſich vom Selbſtſtillen befreien, iſt nicht allein ſehr verzeihlich, ſondern meiſtens eine traurige Nothwendigkeit; daß aber geſunde Frauenzimmer aus bloßer Bequemlichkeit, Gefallſucht und Ueppigkeit ihrem neugeborenen Kinde die Bruſt entziehen, die ganz allein von der Natur für dieſes gebildet und mit Milch angefüllt iſt: das iſt ein Verbre-

Digitized by Google

chen gegen die heiligsten Gesetze der Natur, ein Schimpf für die Menschheit und der grellste Beweis einer Ertödtung der ersten Menschengefühle und einer gänzlichen Entartung des Menschenstammes in den verfeinerten Ständen. Mit Schrecken muß man bemerken, daß dieser unnatürliche Gebrauch aus den Hauptstädten nicht nur in die kleineren Landstädte, sondern sogar schon unter die Bewohner der Dörfer übergeht. Traurig werden die Folgen seyn, welche diese Sünde gegen die Natur nach sich ziehen muß, und, einer verborgenen Seuche ähnlich, wird sie am Herzblatte des Menschenstammes nagen. Ein gesunder Vater zeugt einen gesunden Sohn; die Mutter macht ihn zum Krüppel durch Gefühllosigkeit, Hunger und unnatürliche Kost: er wird ein schwacher Mensch und zeugt ein noch schwächeres Kind. Und dieses nun wieder von einem Weibe geboren, welches sich scheut, Mutter zu seyn, was wird aus ihm werden? Was wird dieser Halbmensch für Kinder zeugen, was für Enkel? Bisher bewahrte der Landmann noch die ursprüngliche Menschenstärke in seinem Körper; wenn aber auch dieser immer schwächer wird, so ist gegen die gänzliche Entartung des ganzen Volkes kein Mittel mehr. Von Stufe zu Stufe wird der Mensch von seiner ursprünglichen Vollkommenheit herabsinken, bis er dumm und schwach, wie ein Kretin, weit unter das Vieh zu stehen kommen wird. So elend kann der Mensch werden ganz allein durch die Schuld des Weibes.

Freilich sucht manche Mutter das Unrecht, welches sie ihrem Kinde durch Entziehung der Brust zufügt, durch eine Amme wieder gut zu machen, auch könnte dieses durch eine gesunde, sittlich gute Amme, welche mit der Mutter zu gleicher Zeit geboren hätte, sehr oft eher

Digitized by Google

gewinnen, als verlieren. Allein wie selten findet man alle diese Eigenschaften in einer Person vereinigt. Sehr oft ist der Körper solcher Weibspersonen, welche sich dem Ammendienste widmen, durch mancherlei vorhergegangene, nicht selten ansteckende und gefährliche Krankheiten, durch ein widernatürliches Verhalten, durch den Gebrauch von abtreibenden Mitteln, durch Furcht, Scham und Kränkungen beträchtlich geschwächt; oft wird die Gesundheit derselben auch noch nach der Niederkunft durch Gram über verlorene Ehre, über die Untreue des Liebhabers, durch Sehnsucht nach ihm, nach dem Vaterlande u. s. w., durch eine schnelle Revolution in der bisher geführten Lebensart untergraben. In Rücksicht der Sitten gehören die Ammen meistens zu den niedrigen Klassen, werden immer von heftigen Begierden, Zorn und Aerger fortgerissen, und so vereinigt sich Alles, ihre Milch zu verderben und ihre Brust zu einer Quelle von Unheil und Krankheiten zu machen. Sehr oft haben sie um vieles früher geboren, als die Mutter des Kindes; ihre Milch ist folglich für dieses zu alt, zu dick und den Verdauungskräften desselben nicht angemessen. Ihr Hauptfehler ist fast immer Gefühllosigkeit gegen das Kind, welches sie nicht aus Mutterliebe, sondern aus Noth und Eigennutz an den Busen legen, und sie werden es immer in Augenblicken, wo sie nicht beobachtet werden, vernachlässigen oder gar mißhandeln. Wenn aber auch eine Amme in ihren Eigenschaften alle Wünsche überträfe, was gewinnt durch das Ammenwesen das Menschengeschlecht überhaupt? Wird nicht das Kind der Amme selbst, das doch die gerechtesten Ansprüche auf die Brust seiner Mutter hätte, fast immer mit Gewalt von ihr gerissen und dem beweinenswerthesten Elende und

Digitized by Google

dem frühen Tode preisgegeben? Es giebt keine unglücklicheren Geschöpfe unter der Sonne, als diese armen Verlassenen, denn meistens kommen solche Kinder, für welche das allergeringste Kostgeld bezahlt wird, in die Hände gewinnsüchtiger Armen, in finstere, feuchte, überfüllte Wohnungen, wo die ekelhafteste Unreinlichkeit, Ungeziefer, Hunger oder die schlechtesten Speisen, die gröbste Vernachlässigung, die roheste Mißhandlung von Leuten, die an dem äußerst geringen Kostgelde noch beträchtlich gewinnen wollen, ihrer warten und ihrem Leben unter den größten Qualen ein Ende machen. Nicht die Einbildungskraft leitet hier den Verfasser, er hat Hunderte dieser Unglücklichen gesehen, und Entsetzen ergreift ihn noch, wenn er an die Leiden derselben zurückdenkt, welche nicht der Kultur, d. h. der Vervollkommnung des Menschen — denn diese verlangt gewiß nicht, daß man Menschenkinder schlimmer, als junge Hunde behandele — sondern einer widernatürlichen Verfeinerung als Opfer fallen. Wenn also ein Kind ohne Mutterbrust aufgezogen werden muß, wäre es nicht billiger und für die Gesundheit des Volkes vortheilhafter, wenn dies Schicksal eher das reiche Kind, welches doch auf alle Fälle besser verpflegt werden kann, als das arme träfe?

Doch man braucht dazu nicht zu ermahnen. Da die Gefühle der Weiber für Mutterpflicht und Mutterfreude täglich stumpfer werden, und die Sucht, dem Selbststillen sich zu entziehen, immer allgemeiner wird; da nicht ein jeder im Stande ist, eine Amme zu halten: so vermehrt sich ohnehin mit jedem Tage die Zahl der Unglücklichen, welche an die sogenannte Wasserkost verwiesen werden. Und wenn man nun diese Kost, welche dem Säuglinge statt der Muttermilch gereicht wird,

etwas näher betrachtet, ſo wird man von Staunen und Unwillen ergriffen über den Unſinn, welcher den verfeinerten Menſchen himmelweit von dem Wege der Natur hinwegreißt. Einem Säuglinge, dem die Natur die dünnſte Milch, welche die feinſten Nahrungstheilchen in geringer Menge enthält und beinahe keiner Verdauung bedarf, um in das Blut überzugehen, die ihm zugleich Speiſe und Trank liefert, einem Kinde, welchem in den erſten Tagen eine etwas ältere und dickere Ammenmilch ſchon eine zu ſchwere Nahrung iſt und übel bekommt, dieſem reicht man gleich in den erſten Tagen nach der Geburt Brei von Mehl und Milch, Abkochungen von Chokolade oder Kakaobohnen, Kaffe mit Milch, Zuckerwaſſer oder Thee. Dieſe Koſt wird ihm nicht von der Mutter, nein, von einer gefühlloſen Kindermagd, nicht, wenn es hungert, ſondern wenn es dieſer einfällt, entweder zu früh oder zu ſpät, ſchlecht bereitet, eiskalt oder brennend heiß, ſchon verdorben, verſäuert, aus unreinen Geſchirren, mit großen an den Rändern ſchneidenden Löffeln, oft mit Unwillen und Zorn beigebracht. Iſt das Kind nicht hungrig, ſo ſteckt man ſie ihm mit Gewalt und Haſt, um bald wieder von dem verdrießlichen Geſchäfte loszukommen, in den Hals; hat es zu lange gefaſtet, ſo wird nun ſein Magen mit einem Male auf einem halben Tag von der Magd, damit ſie eine Zeit lang Ruhe habe, vollgefüllt. Oft wirft dieſe die Nahrung, ehe ſie dieſelbe dem Kinde giebt, in ihrem eigenen Munde herum, vermiſcht ſie da mit zähem Schleime, faulen Ueberbleibſeln von Speiſen, welche ihr zwiſchen den Zähnen hingen, mit Jauche von angefreſſenen Zähnen und macht ſie dadurch unverdaulich, reizend und ſchmerzerregend. Ein Leinwandlappen wird mit Zucker

Digitized by Google

und Zwieback gefüllt und in Wasser eingetaucht und dem Kinde Tag und Nacht in den Mund gestopft. Durch diese Behandlung soll die Mutterbrust ersetzt werden! Wenn man planmäßig ein Kind zu Grunde richten wollte, so könnte man nicht zweckmäßiger zu Werke gehen; widernatürlicher könnte man es nicht anstellen. Kein Erwachsener kann es ohne Beschwerden und Nachtheil ertragen, wenn seine Nahrung schnell umgeändert wird, und er von einer leichteren zu einer schwereren, von Fleischkost zur Pflanzennahrung übergehen soll; und der Säugling, der bisher mit den feinsten, ausgearbeitetsten Mutterſäften genährt wurde, dessen Verdauungsorgane noch so außerordentlich zart, schwach und empfindlich sind, soll mit einem Male schwere, leicht gährende Pflanzenkost genießen! Mit leserlichen Buchstaben stehen die Folgen davon am Körper dieser Armen und in den Todtenlisten geschrieben. Außer den ewigen Qualen des Unterleibes, die wir bereits oben erwähnt haben, welkt der ganze Körper des Kindes bei dieser widernatürlichen Kost aus Mangel an Ernährung dahin; denn da eine solche Nahrung entweder gar nicht, oder nur halb verdaut wird, so liefert sie dem Blute keine Stoffe, welche zum Ersatze und Wachsthume tauglich sind; statt in ihrer Vervollkommnung, Stärke und Ausbildung vorwärts zu schreiten, schrumpfen die Organe immer mehr ein, werden krüppelhaft und schwach. Das Gehirn löst sich in Wasser auf; es entsteht die tödtliche Gehirnwassersucht; die Nerven bleiben so zart und empfindlich, daß der geringste Reiz Schmerzen und Zuckungen veranlaßt; das System der Saugadern erschlafft, die Drüsen schwellen an, es entwickeln sich Skrofeln und Abzehrung; die Knochen, statt fester zu werden, erweichen, daher engli-

Digitized by Google

ſche Krankheit, Krümmung der Gliedmaßen, Höcker und andere Mißbildungen; die zu fein gebliebene Haut ſteht jedem Eindrucke der Kälte offen, daher Rothlauf, Katarrh, Stick- und Keuchhuſten, Luftröhrenentzündung, Bräune, Augenweh, Hautausſchläge und ſo viele andere Uebel, welche von fünfundzwanzig auf dieſe Art genährten Kindern zwanzig im erſten Lebensjahre ſchon zu Grabe bringen, vier auf Lebenszeit ſiech machen und gewiß nicht mehr, als einem eine erträgliche Geſundheit hinterlaſſen. Soll hier und da ein Kind den Händen dieſer Pflege lebendig entgehen, ſo muß es die Natur mit einem ſehr zähen Leben begabt haben, welches im Stande iſt, allen Mißhandlungen Trotz zu bieten und ſich nach vielen Leiden endlich an die elendeſte Koſt zu gewöhnen.

So wird das Kind des verfeinerten Menſchen genährt! Nicht weniger widernatürlich wird es gekleidet. Kaum kommt das Kind aus dem Bade, ſo werden ihm, wie einem unglücklichen Wanderer von Straßenräubern, Hände und Füße gebunden und der Leib mit Binden zuſammengeſchnürt, und dann der arme Gefangene, nicht wie ein lebendiges Weſen, ſondern wie ein Stück Holz, des Gebrauches aller ſeiner Glieder beraubt, niedergelegt. Die Folgen davon liegen am Tage und ſind ſo zahlreich und ſchlimm, als ſie ſich von jeder Handlung, welche die Geſetze der Natur verhöhnt, erwarten laſſen. Die Muskeln der Gliedmaßen, welche ſich nur durch Uebung entwickeln, werden durch die beſtändig angelegten Feſſeln halb gelähmt, und das Kind wird um vieles ſpäter ſeiner Hände und Füße mächtig. Durch den immer anhaltenden Druck auf alle Blutgefäße, nicht allein und vorzüglich auf diejenigen, welche ſich an der Oberfläche des Körpers befinden und dem Drucke zunächſt ausgeſetzt

Digitized by Google

ſind, ſondern auch auf diejenigen, welche in den Höhlen des Leibes, beſonders im Unterleibe, durch denſelben erreicht werden können, wird der Umlauf des Blutes gehemmt, und wer dieſen als eine der erſten Quellen des Lebens kennt, der kann ſich die Menge von Uebeln vorſtellen, welche aus der Hemmung deſſelben entſtehen müſſen. Nicht weniger werden die Eingeweide des Unterleibes durch das Zuſammenpreſſen von außen in ihren Verrichtungen gehindert; auch wird, indem ſie durch den äußern Druck in die Bruſthöhle hinaufgedrängt werden, dieſe um ſo mehr verengert und das Athmen erſchwert, je mehr die feſt angelegten Binden die Erweiterung der Rippen einſchränken. Sicher wird die platte, enge Bruſt, an welcher man die Anlage zur Lungenſucht erkennt, bei vielen durch unvernünftiges Einwickeln hervorgebracht, denn die noch weichen Rippen des Kindes weichen jedem Drucke und nehmen jede Lage an, welche ihnen durch äußere Gewalt angewieſen wird. Da endlich das Zuſammenſchnüren nicht nur in den äußern Gliedmaßen, ſondern auch in den Höhlen des Bauches und der Bruſt dem freien Einfluſſe des Blutes Hinderniſſe entgegenſtellt, ſo muß ſich dieſes dorthin wenden, wo es den wenigſten Widerſtand findet, nach dem Gehirne, und die Folge von dem zu heftigen Andrange des Blutes zum Gehirne iſt eine zu raſche Ausbildung deſſelben, wodurch wieder der Grund zu einer unzeitigen Entwickelung der Geiſteskräfte, zu frühzeitiger Vollendung des Wachsthumes und zum vorzeitigen Erwachen des Geſchlechtstriebes gelegt wird, ohne der Gehirnwaſſerſucht, der Zuckungen und anderer Nervenkrankheiten, welche daher ihren Urſprung leiten können, zu gedenken. Endlich wird das eingewickelte Kind noch auf eine ekelhafte Weiſe in ſeinen eige-

Digitized by Google

nen Unrath eingeschlossen, und das Bestreben der Natur, alle verdorbenen Stoffe von dem Körper zu entfernen, vereitelt. Oft muß es stundenlang im Schmuze liegen, ehe es die Wärterin inne wird; die Schärfe desselben muß nothwendig die zarte Haut wund machen und aufätzen; es entstehen die empfindlichsten Schmerzen, Geschwüre, sogar Zuckungen. Eben so verhindern die überall geschlossenen, oft mit Nadeln gespickten Windeln die Ausdünstung der Haut; der ausgedünstete Stoff wird zwischen der Oberfläche des Körpers und den Windeln eingesperrt, geht da in Verderbniß über, verursacht Hautausschläge und andere Krankheiten. Die schlimmste Wirkung dieser an dem Körper zurückgehaltenen Auswurfmaterien besteht darin, daß sie die das Kind umgebende Atmosphäre beträchtlich verderben und für dessen Gesundheit schädlich machen.

So wäre also kein Theil des Körpers, welcher durch diese Kleidungsart nicht belästigt, keine Verrichtung, welche nicht durch sie gestört, und keine Krankheit, welche nicht durch sie hervorgerufen werden könnte. Und wie ist es anders möglich! Wenn Schnürbrüste und andere enge Kleidungsstücke einem erwachsenen Körper beträchtlichen Schaden zufügen, wie sollen die zarten, noch ganz weichen Organe des Kindes ein beständiges Zusammenzwängen ohne Nachtheil ertragen? Und doch hält es so schwer, auch die zärtlichsten Mütter zu bewegen, ihre Kinder mit dieser Windelgefangenschaft zu verschonen. Sie träumen so viel von den Gefährlichkeiten, denen die Kinder bloßgestellt würden, wenn man ihnen diese Sklavenketten abnähme, daß sie erschrecken, wenn sie irgendwo ein nicht gewickeltes Kind erblicken; hauptsächlich fürchten sie, es werde sich mit freien Gliedern oft ver-

Digitized by Google

letzen und keinen geraden Wuchs bekommen. Diese Furcht ist so lächerlich, daß sie keine Widerlegung verdient. Will sich eine Mutter von dem Ungrunde derselben überzeugen, so darf sie nur auf ganz wilde Völkerschaften hinsehen, die von keinem Einwickeln etwas wissen und doch gesunde, starke, große und schöngewachsene Menschen liefern.

Noch ein Paar Worte über das Lager, welches der verfeinerte Mensch seinem Kinde bereitet. Wärme fordert die Natur allerdings für dasselbe; aber wie wenige Menschen unterscheiden Wärme von Hitze? Mäßige Wärme ist die unentbehrlichste Quelle des Lebens, aber Hitze macht den Lebensproceß zu hastig und stürzt den Körper in Schwäche, am meisten schwächt sie, wenn sie bis zu dem Grade steigt, wo sie Schweiß erregt. Das bedenkt man nicht, wenn man Kinder bei der Sonnenhitze, oder im Winter in geheizten Zimmern unter Federbetten begräbt, die Federkissen oft noch mit Gurten auf sie bindet und sie damit immer in einer erstickenden Hitze und einem erschöpfenden Schweiße erhält. Wie kann man sich noch wundern, daß man schwächliche Kinder hat, daß diese nach der geringsten Erkältung von Katarrh, Keuchhusten, Durchfall u. s. w. befallen werden?

Das Wiegen der Kinder ist ebenfalls nicht unschädlich; es verursacht Betäubung, Schwindel, Erbrechen, Nervenschwäche und andere damit in Verbindung stehende Krankheiten. Wer dies recht deutlich fühlen will, darf sich nur schnell im Kreise herumdrehen und die Folgen beobachten, welche darauf entstehen. Am schädlichsten sind deswegen die Wiegen, welche nur nach der Seite beweglich sind und bei ihren Bewegungen das Kind immer in halben Kreisen herumdrehen. Wenn

aber auch dieser Nachtheil nicht wäre, so wird das Kind durch das Wiegen wenigstens an ein überflüssiges Bedürfniß gewöhnt, dessen Nichtbefriedigung ihm in der Folge Unruhe macht und es zum Schreien anreizt. In einem feststehenden Bettchen wird ein Kind schlafen, wenn die Natur Schlaf begehrt, und sich wohl dabei befinden.

Die Zahl der Thorheiten bei der Behandlung der Säuglinge wäre nun wohl groß genug; aber man ist mit ihr noch nicht zufrieden; hier und da muß sie noch mit Abscheulichkeiten vermehrt werden. Viele Kindermägde haben den häßlichen Gebrauch, unruhige Kinder durch Spielen an den Schamtheilen zu besänftigen. Unzeitige Entwickelung des Geschlechtstriebes, Selbstbefleckung mit ihren zerstörenden Folgen sind die Früchte dieses verabscheuungswürdigen Handgriffes. Daß übrigens Mägde und Kinderweiber die Kleinen oft aus Nachlässigkeit fallen lassen, durch ihr zorniges Geschrei erschrecken, mit Gewalt herumreißen, auch wohl schlagen, ihnen den Schmuz mit eiskaltem oder heißem Wasser abwaschen und sie auf so manche andere Weise mißhandeln; dies sind Dinge, die so bekannt sind, daß sie hier nicht weiter erwähnt werden dürfen, und die es nur noch einleuchtender machen, wie unsicher das Lebensglück eines Kindes sey, das bei seiner Geburt keine Mutter findet, welche Mutter im ganzen Umfange des Wortes ist.

Dies wären die Grundzüge zu einer Darstellung der Behandlung, welche dem Säuglinge verfeinerter Menschen von Eltern, oder deren Stellvertretern zu Theil wird. Es braucht keiner langen Vergleichung mit jener, welche die Natur fordert, um einzusehen, daß sie nicht nur von den Gesetzen derselben abweiche, sondern ihnen

Digitized by Google

schnurgerade entgegenlaufe. Den Rückweg zur Natur habe ich meinen Lesern schon im Anfange dieses Hauptstückes gezeigt, es bleibt mir nichts übrig, als noch einige Regeln für die Behandlung der Kinder in jenen Fällen zu entwerfen, wo es ganz unmöglich wird, den Forderungen der Natur Genüge zu leisten, welche uns in den Stand setzen, uns denselben so nahe zu halten, als es die Möglichkeit nur immer zuläßt.

Manche Kinder trifft das traurige Schicksal, daß ihr Geburtstag der Sterbetag ihrer Mütter ist; manche Mutter wird durch Krankheit außer Stand gesetzt, ihrem Kinde die Brust zu reichen, ohne ihre Stelle durch eine in jedem Betrachte gute Amme ersetzen zu können. In diesem Falle — aber auch nur in diesem einzigen, denn ich wiederhole es hundertmal, daß nichts in der Welt Mutterbrust und Mutterliebe ganz ersetzen kann — tritt die traurige Nothwendigkeit ein, das Kind ohne Muttermilch zu erziehen. Um nun bei diesem Geschäfte die Natur nicht gar zu grob zu beleidigen, sondern ihrem Wirken so nahe als möglich zu kommen und dadurch die Gesundheit und das Leben des verwaisten Kindes am besten zu sichern, führe man sich Folgendes wohl zu Gemüthe.

Die Nahrung überhaupt, welche die Natur dem Menschen von der Geburt an bis zum einiger Maßen schon fortgerückten Zahnausbruche angewiesen hat, ist Milch. Man ahme die Natur hierin nach und gebe dem Kind diese Zeit hindurch Milch, und nichts als Milch. Hebammen und Kinderweiber, die schon so viele Kinder beim Mehlbreie haben — leiden und sterben — sehen, werden die Hände über die Köpfe zusammenschlagen und durch einander schreien, daß ein Kind bei dem

bloßen Genusse von Milch, ohne Mehlbrei verhungern müsse. Indessen lasse man sie schreien und glaube es einem ehrlichen Arzte, daß Milch zehnmal nährender sey, als Mehl. Wer es indessen nicht aufs bloße Wort glauben will, der blicke nur auf unsere nächsten Verwandten in der Schöpfung, auf die übrigen Säugethiere; von der jungen Maus bis zum jungen Elephanten bekommt keines in der ersten Lebensperiode, wo ihm noch die Zähne mangeln, etwas anderes als Milch, und man dürfte wohl nicht zu viel behaupten, wenn man sagte, daß das geringste dieser Thiere mehr Lebensenergie in seinem Körper habe, als das gesündeste mit Mehlbrei genährte Kind in der ganzen Welt. Milch also, und nichts mehr und nichts anders, als Milch, bleibt die erste Nahrung des Kindes. Da wir in dem vorliegenden Falle gezwungen sind, zur Milch der Thiere unsere Zuflucht zu nehmen, so entsteht die Frage, welche Thiermilch die beste sey. Ich glaube die Kuhmilch, weil sie uns immer zu Gebote steht und, die Eselsmilch ausgenommen, vor allen übrigen Milcharten der Menschenmilch am ähnlichsten ist. Bei der Ernährung des Kindes mit Kuhmilch ist es aber nicht gleichgültig, welche Kuhmilch, und wie man sie darreiche; man muß auch hier den Abänderungen, welche die Natur mit der Muttermilch von Zeit zu Zeit vornimmt, immer zu folgen suchen. Gleich nach der Geburt ist die Muttermilch sehr dünn, fast molkenartig; es wäre gut, wenn man hier die Milch von einer Kuh haben könnte, welche erst vor Kurzem gekalbt hat; ist das nicht möglich, so muß man diesen Mangel durch Kunst zu ersetzen suchen und die Milch mit Molken verdünnen, und zwar um so mehr, je dichter und fetter sie ist. Einer guten Milch kann man am

Digitized by Google

Tage der Geburt so viele Molken beimischen, daß das Gemenge aus einem Theile Milch und fünf Theilen Molken besteht. Sollte nach dem Genusse dieser Mischung das Kindspech nicht in hinlänglicher Menge abgehen, so tritt die unangenehme Nothwendigkeit ein, künstliche Abführmittel zu Hülfe zu nehmen. Jenes Verhältniß von Milch und Molken muß aber in der Folge zweckmäßig abgeändert werden, denn die Natur bereitet dem Kinde in der Mutterbrust nicht immer einerlei Milch, sondern in dem Verhältnisse, in welchem dieses an Wachsthum und Stärke zunimmt, wird die Milch dicker und reicher an Nahrungsstoffen und den größern Nahrungsbedürfnissen des kindlichen Körpers angemessener. Um diesem Fingerzeige der Natur zu folgen, muß man die Kuhmilch dadurch immer nahrhafter zu machen suchen, daß man den Antheil der Molken von einem Tage zum andern so vermindert, daß das Kind am Ende der vierten Woche z. B. die Milch lauter erhält. Im dritten Monate darf man die Kuhmilch durch Beimischung von Ziegenmilch oder, wenn man diese nicht haben kann, durch einen geringen Zusatz von Eigelb, den man nach und nach vermehrt, noch nährender machen. Im fünften setzt man Fleischbrühe zur Milch, und vermindert den Antheil der letztern immer, giebt zuweilen auch lautere Fleischbrühe. Gegen Ende des sechsten erhält das Kind nichts als Fleischbrühe, der man anfangs bloßes Eigelb zurührt, zuletzt aber Reiß, Mehlspeisen u. dgl. zusetzt, und von nun an gewöhnt man das Kind nach und nach, mit beständiger Rücksicht auf sein Alter und seine Zähne, an die gewöhnliche Hausmannskost.

Bei dieser Milchnahrung sind noch folgende Umstände gewissenhaft zu beobachten: Man darf, wenn man

naturgemäß verfahren will, die für das Kind bestimmte Milch nie sieden. Durch das Sieden verliert jede Milch ihre natürliche Mischung, wie das der Geschmack derselben, ihr Verhalten beim Gerinnen u. s. w. deutlich genug offenbart; sie verliert folglich auch an Verwandtschaft zu den thierischen Säften und hiermit viel von ihren heilsamen Eigenschaften. Rohe Milch ist die Nahrung, welche die Natur den jungen Thieren darbietet; es sey daher der Mutter oder der Kinderfrau erste Sorge, die Milch immer so frisch zu erhalten, als es nur immer möglich ist. Am besten würde es seyn, wenn das Kind bei jeder Mahlzeit frischgemolkene und noch thierwarme Milch haben könnte. Ist sie erkaltet; so muß man sie so weit — aber auch nicht weiter — erwärmen, bis sie die Wärme des menschlichen Körpers hat. Sehr übel handeln Mütter an ihren Kindern, wenn sie ihnen, so lange sie noch Säuglinge sind, in der Nacht kalt zu trinken geben, ihnen, die doch bei Tage alles warm, meistens zu warm bekommen. Es wäre wohl räthlich, daß die Mütter die Milch während der Nacht in einem Säugebecher im Busen oder an einem andern schicklichen warmen Orte des Körpers aufbewahrten, um so für das hungrige Kind eine erwärmte Nahrung in Bereitschaft zu haben. Da ich hier von Säugebechern rede, so kann ich die Gelegenheit nicht vorbeigehen lassen, vor metallenen Gefäßen zum Aufbewahren der Milch zu warnen: besonders gefährlich sind die metallenen Mundstücke an den Säugebechern. Erschrocken bin ich, als ich diese Mundstücke bei ärmeren Leuten von Blei gefunden habe. Da die Milch so leicht säuert, da jede Säure das Blei in ein fürchterliches Gift verwandelt: wie leicht können da aus diesem dem Anscheine nach kleinen Umstande

Digitized by Google

die gefährlichsten Zufälle entstehen, deren Ursache der Arzt oft vergebens sucht.

Man soll übrigens dem Kinde so oft Nahrung anbieten, als ihm die Mutter die Brust reichen würde: vom Anfange wenig und oft, in der Folge mehr und in größeren Zwischenräumen. Alles kommt darauf an, daß die Mutter oder Wärterin die Sprache des Kindes, durch die es seine Bedürfnisse und deren Sättigung zu erkennen giebt, bald verstehen lerne und ihm nie Nahrung aufdringe, wenn es sie nicht mit Begierde und Behagen annimmt. Sträubt sich das Kind gegen die Nahrung, so reiche man ihm keine, bis der Hunger wiederkehrt; dauert dies länger als einen Tag, so ist das Kind krank und bedarf ärztlicher Hülfe. Bricht es sich nach dem Essen, so hat es zu viel bekommen, und man muß die Gabe in der Folge vermindern.

Neben der Milchkost hat das Kind vor dem Ausbruche der Zähne keine andere Nahrung nöthig. Die Milch ist ein thierischer Saft, der durch die gesunden Verdauungswerkzeuge der Thiere aus den Pflanzen ausgezogen ist und nur noch die letzten Veränderungen im kindlichen Körper zu erleiden hat, um in Blut verwandelt zu werden, und ist nahrhafter, als alle Mehl- und Pflanzenspeisen. Alle diese guten Eigenschaften verliert die Milch, wenn sie mit andern Speisen aus dem Pflanzenreiche verbunden wird; sie geht in dieser Verbindung in einen viel höhern Grad von Säurung über, welcher dem empfindlichen Darmkanale des Kindes heftige Schmerzen macht und viele üble Zufälle veranlaßt; sie verliert dabei zugleich an Verdaulichkeit und nährender Kraft. Milch allein genossen, glaubt das Volk, erzeuge Schleim und sey deswegen ungesund. Wenn je ein

Vorurtheil das Wohl der Menschheit untergräbt, so ist es dieses. Woher kommt es aber, daß das Volk den Schleim mehr fürchtet, als alle Gifte? Ich weiß es wohl, mag aber weiter nichts sagen, als daß die Leute, aus deren Schule so mancher Irrthum über die Welt verbreitet worden ist, wohl daran zu denken haben, das Uebel wieder gut zu machen, das sie gestiftet haben. Sie haben den Laien begreiflich zu machen, daß Schleim ein nothwendiger Bestandtheil des menschlichen Körpers sey, daß ein Kind fast aus lauter Schleim bestehe, und daß eine Speise nicht nähre, wenn sie nicht Schleim erzeuge.

Bei diesen mannigfaltigen guten Eigenschaften hat die Milch auch noch die, daß sie dem Kinde zugleich das angenehmste Getränk liefert; sie ist ihm Speise und Trank zugleich. Einem Kinde, das mit bloßer Milch genährt wird, darf man kein anderes Getränk reichen. Eibischthee, Wasser, in welchem Zucker aufgelöst ist, Fenchelwasser u. a. dgl. sind Arzneien und zum gewöhnlichen Getränke ganz untauglich.

Wenn man durch die angegebene Ernährungsart der Natur sehr nahe kommt, so wird diese doch nicht ganz erreicht. Das Kind, auf jene Art aufgefüttert, hat sich bei weitem nicht aller der Vortheile zu erfreuen, welche ihm aus der Mutterbrust zufließen. Man muß sich daher bei der Befriedigung seiner übrigen Bedürfnisse, bei der Reinigung, der Kleidung, dem Lager, dem Schlafe u. s. w. desto strenger auf dem Wege der Natur halten, um nicht durch Unreinlichkeit, durch zu heißes oder zu kaltes Waschen, durch betäubendes Wiegen, durch zusammenpressendes Einwickeln u. dgl. die Uebel zu vermehren, welche ihm durch Beraubung der Mutterbrust zugefügt worden sind.

Digitized by Google

So weit die Behandlung des Säuglings. Wohl dem Menschen, der bei seinem Eintritte in die Welt eine Mutter fand, die — ich will nicht sagen, menschlich, sondern nur — wie wenig ist das von einem Menschen verlangt? — thierisch für ihn fühlte und handelte, die, der Stimme der Natur gehorchend, in der Erfüllung der süßen Mutterpflichten ihre Freude fand. Alles Glück und Heil, das er im Leben genießt, verdankt er der zärtlichen Mutter; denn der Mutter Schooß und die Kinderstube sind die wahren Tempel der Prädestination; in ihnen wird des Menschen Schicksal vorausbestimmt, und der Same zu seinem künftigen Wohl und Weh, zu einem gesunden, frohen, oder zu einem siechen, leidenvollen Leben ausgestreut. Wohl mir, wenn ich durch meine Belehrung über die Behandlung des Säuglings den Menschen wieder in den Schooß der Natur zurückgeführt hätte! Wie segensreich würde die Ernte seyn, welche aus diesem einzigen Keime, den ich für das Wohl der Menschheit pflanzte, emporsprießen würde! Wie vielen Leiden und Krankheiten würde ich den Säugling entrissen, wie manchen vom frühen Tode errettet haben! Von dem Herzen wie vieler Eltern würde ich den gränzenlosen Jammer, den heißersehnten Erstgeborenen unter den ersten Küssen schon wieder sterben zu sehen, entfernt gehalten haben! Wie manchen gesunden, wackern Bürger dem Staate erhalten haben! Aber leider verschwindet die Seligkeit, welche mir dieser Traum gewähren könnte, bald, wenn mir die Geschichte bekümmert zuruft, daß die Menschen an nichts fester hängen, als an Aberglauben, Thorheiten und schädlichen Vorurtheilen.

Digitized by Google

Digitized by Google

# Zweite Abtheilung.

Naturgemäße

## Ausbildung und Befriedigung

der

## geistigen Anlagen und der Triebe des Menschen.

Digitized by Google

Digitized by Google

# Erstes Kapitel.

## Von der freiwilligen Bewegung des Menschen.

Ob es überflüssig sey, meinen Lesern zu sagen, daß unter den Muskeln diejenigen faserigen Bündel von Fleisch verstanden werden, durch deren Zusammenziehung die Theile unsers Körpers in Bewegung gesetzt werden, das weiß ich nicht genau; desto genauer aber weiß ich, daß die Betrachtung des Einflusses, welchen freiwillige Muskelbewegung auf die menschliche Glückseligkeit hat, unter die lehrreichsten und angenehmsten gehöre. Ohne Muskeln — was wäre der Mensch? Ein Wesen, das, einer Pflanze ähnlich, nicht von weitem ahnen ließe, daß ein freier Geist in ihm wohnt: angefesselt an einen Ort, wäre der ein Sklave der Natur, der durch Hülfe der Muskeln sich zum unumschränkten Herrn derselben emporschwingt. Die Muskeln verleihen ihm Geschwindigkeit, den Gefahren zu entgehen, oder Stärke, sie zu besiegen; sie entfernen ihn von dem Orte, wo ihm Mangel und Beschwerde drohen, und tragen ihn in Gegenden, wo Ueberfluß und Freude lachen; durch sie kann er seine Sinne den ihn umgebenden Gegenständen der Natur nähern, nach Willkühr seine Wißbegierde sättigen

und den Kreis seiner Kenntnisse erweitern; durch sie, indem sie Ton- und Mienensprache vermitteln, bringt er seinen Geist in Verbindung mit andern Geistern, offenbart Zufriedenheit und Freude, Abneigung, Kummer und Zorn, schenkt und erwirbt Theilnahme, Mitleiden, Liebe und Freundschaft, und bereitet sich so die höchste Glückseligkeit menschlicher Geselligkeit; durch sie wird er Schöpfer nach den hohen Plänen der Vernunft.

Für die Erhaltung und Verlängerung des Lebens insbesondere hat die Muskelbewegung die wohlthätigsten Wirkungen. Durch die Bewegung der Brustmuskeln athmet der Mensch Leben aus der Luft; durch Muskelbewegung sucht, bereitet, nimmt, kaut und schluckt er Speisen und Getränke; durch sie schafft er den Unrath seines Körpers von sich. Der Muskel selbst gewinnt durch seine Thätigkeit vermehrte Ernährung, Kraft und Stärke; auch seine Nerven werden durch den vermehrten Zufluß von Nahrungssäften mehr genährt und stärker; mit dieser vermehrten Stärke vermindert sich seine Empfindlichkeit, es wächst dagegen seine Widerstandskraft gegen die zerstörenden Angriffe der äußern Natur. Durch Muskelthätigkeit endlich werden das Athmen, der Blutumlauf, alle Absonderungen, die Verdauung, mit einem Worte, alle Lebensprocesse erhöht und angefeuert; es ist folglich nichts, was dem Leben Kraft, Sicherheit und Dauer in dem Maße verschaffen könnte, als freiwillige Muskelbewegung.

Auch liegt in jedem Thiere ein immer reger Trieb, sich zu bewegen, und er spricht die Aufforderung der Natur zur Muskelbewegung deutlich genug aus. Die Ueberzeugung von der natürlichen Nothwendigkeit der freiwilligen Muskelbewegung muß noch erhöht werden,

Digitized by Google

wenn man auf den Nachtheil aufmerksam wird, der aus der Unterlassung derselben nur allein für die Gesundheit entspringt. Weniges, zärtliches, weiches und schlaffes Muskelfleisch, schwache Nerven, blasse, leblose Farbe, Kälte der Haut, Ungeschicklichkeit, Trägheit, Furchsamkeit und Schwäche sind die Erscheinungen, durch welche sich unthätige Menschen auszeichnen, Erscheinungen, die ihren Grund in der verdorbenen Luft, welche solche Menschen gewöhnlich einathmen, und in der Trägheit und Schwäche aller Lebensverrichtungen haben und über lang oder kurz zu mannigfaltigen, beschwerlichen und hartnäckigen Krankheiten führen.

Indessen ist auch die Muskelbewegung nicht der blosen Willkühr des Menschen anheim gestellt: auch sie hat ihre bestimmten Vorschriften von der Natur erhalten, durch deren Befolgung wir allein das Gute ernten, das die Natur mit allen ihren Einrichtungen verbunden hat. Das erste dieser Gesetze gebietet, die freiwillige Muskelbewegung nicht zu übertreiben, sondern sie nur bis zu einer gewissen Gränze fortzusetzen. Diese Gränze ist durch das Gefühl der Müdigkeit vorgezeichnet, dessen Mahnung man nicht überhören darf, wenn man sich nicht den Nachtheilen einer zu großen Anstrengung bloß stellen will. Bei jeder körperlichen Arbeit gehen Lebensstoffe verloren; ist dieser Verlust auf einen solchen Grad gestiegen, auf welchem bei dem bewegten Gliede das Bedürfniß des Wiederersatzes eintritt, so entsteht ein unangenehmes Gefühl in demselben, welches die fernere Bewegung erschwert und Ruhe verlangt. Wird aber auf diese Erinnerung der Natur keine Rücksicht genommen und das Glied durch die Gewalt des Willens noch ferner zur Bewegung angespornt, so äußert sich bald das

Gefühl von Hitze, welches sich, wenn mehrere Muskeln thätig sind, über den ganzen Körper verbreitet und häufigen Schweiß hervortreibt. Das Blut stürzt nun mit Gewalt durch alle Adern; mächtig klopfen Herz und Pulsschläge; mit Heftigkeit und Schnelligkeit wogen Brust und Unterleib, um dem Blute die fehlende Luft mitzutheilen, bis sich zuletzt gänzliche Erschöpfung einstellt. Die Wirkungen dieser stürmischen Anfachung der Lebensflamme sind zahlreich und traurig. Die angestrengten Muskeln werden steif und unbeweglich, die Nerven stumpf und gefühllos, der ganze Körper welkt durch die Verschwendung des organischen Stoffes, welche mit dem Ersatze in keinem Verhältnisse steht, vor den Jahren dahin und trägt früh die Spuren des überreifen Alters. Wirkt während der durch zu starke Anstrengung hervorgebrachten Erhitzung des Körpers noch eine andere Schädlichkeit auf denselben, eine heftige Leidenschaft, eine Verkältung, Ueberladung des Magens durch schlechte Nahrungsmittel, oder durch eine zu große Menge derselben, unmäßiger Genuß geistiger Getränke, Ausschweifung in der Liebe: so wird plötzlich die gesammte Lebensthätigkeit aus ihrem Gleichgewichte gehoben, und es kommen Krankheiten zum Vorscheine, die nach der verschiedenen Anlage des lebenden Körpers und seiner Theile die verschiedensten Gestalten annehmen und fast immer zu den schlimmsten und gefährlichsten gehören, Entzündungen des Gehirnes, des Halses, der Lungen, der Gedärme, Gliederreißen, heftiges Erbrechen und Durchfall, Ruhren, gefährliche Fieber u. s. w.

Eine andere traurige Folge der übermäßigen körperlichen Arbeiten ist die Rohheit des Geistes, denn indem der Mensch sein ganzes Leben auf Muskelthätigkeit ver-

wendet, bleiben die höhern Organe des Gehirnes und die übersinnlichen Vermögen der Seele unangebaut liegen; der Mensch verfehlt seinen wesentlichsten Zweck, er bleibt an die Gegenwart gefesselt, thierisch, dumm und sklavisch.

Das zweite Gesetz bei der freiwilligen Bewegung, welches der Natur des Menschen eingegraben ist, befiehlt, daß er alle Muskeln, und alle Theile seines Körpers durch sie, gleichmäßig bewege. Da jeder Muskel seinen bestimmten Zweck hat, und jeder durch seine Thätigkeit dem Körper Vortheile bringt, so sieht man, daß man manche Vortheile des Lebens und der Gesundheit entbehren müsse, wenn man sie nicht alle in die ihnen angewiesene Thätigkeit versetzt. Aber man hat noch nicht alles gethan, was die Natur fordert, wenn man alle Muskeln zur Emsigkeit in ihrem Dienste anhält; äußerst wichtig ist es außerdem noch, darauf zu achten, daß die verschiedenen Muskelbewegungen in einem gewissen gleichmäßigen Verhältnisse zu einander stehen. Der Sinn dieser wichtigen Lebensregel wird sich bis zur reinsten Klarheit aufhellen, wenn man bei der Betrachtung des thierischen Gliederbaues auf die Bemerkung stößt, daß jeder Muskel des thierischen Körpers einen entgegengesetzten habe, wodurch jede Bewegung in die entgegengesetzte verwandelt werden kann. Ein Beispiel mag uns die Bewegung des Auges geben: Wenn der obere Augenmuskel durch seine Thätigkeit den Augenstern aufwärts zur Betrachtung des Himmels gewendet hat, so harrt der untere Augapfelmuskel schon darauf, den Blick wieder herab gegen die Erde zu ziehen; hat der äußere Muskel das Auge nach auswärts gekehrt, so wird es durch den innern wieder gegen den innern Augenwinkel

gewandt. Durch Verſuche wird man finden, daß das Nämliche bei allen durch den Willen beweglichen Theilen Statt finde. Das Geſetz der gleichmäßigen Bewegung aller Muskeln verlangt nun, daß man einen Muskel nicht mehr, als ſeinen entgegengeſetzten — Antagoniſten in der Kunſtſprache — in Thätigkeit ſetze, damit keiner von beiden durch häufigere Uebung den andern an Stärke überwiege, und das Organ dadurch einſeitig werde. Wie tief dieſes Geſetz in die ganze phyſiſche Glückſeligkeit eingreife, das kann man erſt einſehen, wenn man ſich überzeugt hat, daß von der Befolgung deſſelben die Geſundheit größtentheils, die Schönheit der Geſichtszüge und des Wuchſes, ſo wie körperliche Gewandtheit und Stärke faſt ganz abhängig ſind. Die Vernachläſſigung deſſelben hingegen wird vor allem der Geſundheit hauptſächlich dadurch verderblich, daß ſie deren Grundlage, das Gleichgewicht der Lebensthätigkeit, aufhebt, daß ſie zu einer ungleichen Bildung des Körpers Anlaß giebt. Denn wenn nur ein Theil der Muskeln angeſtrengt wird, der andere aber in Trägheit liegen bleibt, ſo reißen die thätigen für ſich und ihre benachbarten Organe alle Lebensſtoffe an ſich, den ruhenden aber und den ihnen zunächſt liegenden Gliedern und Eingeweiden werden ſie entzogen; in dem nämlichen Verhältniſſe, in welchem jene an Größe und Stärke zunehmen, verfallen dieſe in Schwäche, Weichlichkeit und übermäßige Empfindlichkeit. Man ſtelle ſich einen Menſchen vor, der mit der rechten Seite ſeines Körpers mehr — aber doch nicht unmäßig — arbeitet, als mit der linken; nicht nur die Muskeln, ſondern alle übrigen Theile der rechten Seite, werden jene der linken an Stärke übertreffen, weil das Blut immer mehr nach jener hin-

Digitized by Google

gelockt wird und ihr mehr Nahrung zuführt. Man lasse diesen Menschen durch eine Ausschweifung im Tanze und im Weingenusse heftig erhitzt werden: ungestüm wird sein Blut durch die Adern rollen, und da ihm die kräftigern Gefäße der rechten Seite Widerstand genug entgegensetzen, so wird sich der zurückgedrängte Feind mit desto größerer Gewalt auf die schwache Seite hinwerfen; die Gefäße derselben werden bei ihrer Schwäche der Uebermacht nachgeben müssen, von dem heftigen Andrange des Blutes übermäßig ausgedehnt an ihrem schwächsten Punkte eine Oeffnung bilden, durch welche das Blut mit Gewalt hervorströmt. Durch einen Blutsturz wird einem blühenden Jünglinge das Leben verrinnen, der zu einem gesunden Greise hinangereift wäre, wenn er seine linke Seite durch Arbeit eben so gestärkt hätte, als die rechte.

Anschaulicher noch wird der Einfluß werden, welchen gleichmäßige Thätigkeit aller Muskeln auf die Vollkommenheit des Lebens, auf schöne Bildung, Gewandtheit und Stärke des Körpers hat, wenn wir die Verrichtungen der vorzüglichsten Muskeln auf eine unsern Lesern begreifliche Weise einzeln betrachten.

Wir wollen beim Haupte anfangen und denen, die auf Schönheit des Gesichtes etwas halten, zum voraus versichern, daß, wenn ihnen die Natur nur einen halb regelmäßigen Schädel und eine reine Haut verliehen hat, die Schönheit der Gesichtszüge beinahe ganz von ihrer Willkühr abhänge, indem die Bildung der Gesichtszüge blos eine Wirkung der freiwilligen Muskelthätigkeit ist. Ist die Thätigkeit der Gesichtsmuskeln lebhaft, so ist das ganze Bild des Angesichts ausdrucksvoll und ein sehr verständlicher Verräther des Zustandes, in welchem sich

der Geist befindet. Gleichmäßigkeit dieser Muskelwirksamkeit liefert ein regelmäßiges Verhältniß der Gesichtszüge und den sanften, angenehmen Umriß der Schönheit, der sich bald in eine üble Bildung verwandelt, wenn einzelne Muskeln ein Uebergewicht der Thätigkeit erhalten und die Züge einseitig nach regellosen Richtungen verzerren. Bei gänzlicher Trägheit der Gesichtsmuskeln hängt das großmäulige Gesicht lang und schlaff herab und liefert das Gepräge von Seelen- oder Körperschwäche.

Auf beiden Seiten der Stirn liegt ein flacher Muskel, welcher durch seine mäßige Thätigkeit die Augenbrauen emporhebt und ihnen eine sanfte Wölbung mittheilt. Ziehen beide Stirnmuskeln zu stark, so wird dieser Bogen zu hoch; ist einer von beiden stärker, als der andere, so wird eine von den beiden Augenbrauen höher zu stehen kommen, als die andere; sind aber beide erschlafft, so werden beide, ihres Bogens beraubt, schlaff herunterhängen; gewinnen hierbei noch die Muskeln, welche die Augenbrauen zusammenrunzeln und in der Mitte über der Nase zusammenziehen, die Oberhand, so bilden sich Falten zwischen ihnen, welche dem Angesichte ein finsteres Ansehen geben. Auch jene Muskeln, welche die Augen schließen und öffnen sollen, müssen im Gleichgewichte zu einander stehen. Es sieht unangenehm aus, wenn Menschen immer mit einem oder beiden halbgeschlossenen Augen blinzeln; eben so wenig ziert es das Angesicht, wenn man das obere Augenlid, wie es Schläfrige thun, beständig über das halbe Auge herabhängen läßt; das erstere rührt von einer zu großen Lebhaftigkeit der Augenschließer, das letztere aber von einer Schwäche des Hebemuskels des obern Augenlides her.

Digitized by Google

Erhält man die Augen unausgesetzt offen, so bekommt man ein stieres Aussehen, setzt die Augen der beständigen Einwirkung des Lichtes aus und erschöpft die Sehkraft. Die Gesundheit des Auges und das gute Aussehen fordern es, daß das Auge während des Wachens ohne Unterlaß wechselsweise geöffnet und geschlossen werde, so daß das Leben des Menschen, wenn er wacht, aus lauter Augenblicken bestehe.

Wie viel das Auge zur Vollendung der Schönheit beitrage, wußten meine Leser sicher schon, ehe sie dieses Buch zur Hand nahmen; daß aber die Reinheit des Auges, sein Glanz, seine Lebhaftigkeit und der im Blicke herrschende Ausdruck größtentheils von einer gleichmäßigen Thätigkeit der Muskeln, welche, in der Augenhöhle liegend, den Augapfel spannen und nach allen Seiten bewegen, abhängen, das wußten wohl viele von ihnen noch nicht. Wird das Auge durch diese Muskeln nur wenig in Bewegung gesetzt, so ist der Blick trübe, matt, ohne Leben und Ausdruck; stehen sie in ihrer Thätigkeit in Mißverhältniß zu einander, so schielt das Auge nach jener Seite hin, auf welcher der am meisten angestrengte Muskel liegt, ein Uebelstand, der nur dadurch gehoben werden kann, daß man den entgegengesetzten Muskel so langt übt, bis er mit jenem ins Gleichgewicht gekommen ist. Menschen, die bei ihren Berufsgeschäften ihre Augen vorzüglich anstrengen müssen, ziehen sich am meisten diese Fehler zu, und sie haben vorzüglich auf die Mittel, durch welche sie verhindert oder verbessert werden können, zu achten.

Außer einigen Muskeln, welche die Nasenflügel bewegen, die Nasenlöcher erweitern und verengern und, wenn sie der Nase keine Mißbildung geben sollen, in

gehörigen Schranken und im Gleichgewichte gehalten werden müſſen, und außer den Muskeln der Unterkinnlade, ſind die meiſten übrigen Geſichtsmuskeln zur Bewegung des Mundes beſtimmt, die Oberlippe emporzuheben, die Unterlippe herab und die beiden Mundwinkel nach der Seite zu ziehen, den ganzen Mund hervorzutreiben, zu verengern und zu verſchließen. Alle dieſe Muskeln ſtehen in mannigfaltigem Vereine und Gegenſatze unter einander. Findet in ihrer wechſelſeitigen Thätigkeit Regelmäßigkeit und Harmonie Statt, ſo werden dadurch ein nicht zu großer Mund mit ſanft hervorſtehenden Lippen und alle die angenehmen Züge gebildet, welche den Mund umgeben und von ihm nach den Naſenflügeln auf beiden Seiten in ſanften Bogen kaum merkbar ſich erheben. Auch die Züge unter den Augen, die Rundung der Wangen, die Grübchen derſelben, das freundliche Lächeln werden durch dieſe Muskeln gezeichnet. Alle dieſe Anmuth verliert ſich und wird in Häßlichkeit verwandelt, wenn dieſe Muskeln nicht in freundſchaftlicher Eintracht nach einem gemeinſchaftlichen Zwecke wirken, wenn einige unthätig ſchlummern, während die andern in ihrer Arbeit zu geſchäftig ſind. So wird die Oberlippe ſtrotzend herabhängen, wenn ihre Hebemuskeln beſtändig erſchlafft ſind. Das Nämliche wird unter den nämlichen Umſtänden mit der Unterlippe geſchehen. Werden beide Lippen zu ſcharf angezogen, ſo kehrt ſich der feine, rothe Rand derſelben zu ſehr nach innen, verſchwindet, und das Geſicht erhält ein biſſiges Anſehen. Werden ſie gar nicht nach innen gehalten, ſo ſtehen die Lippen zu ſtark hervor, werden dick und wulſtig. Ein großes Maul bekommen diejenigen, welche die Mundwinkel zu ſehr nach der Seite ziehen, beſonders wenn ſie dabei

Digitized by Google

vernachlässigen, dem Mund durch Hülfe des Ringmuskels der Lippen seine vorige Gestalt wieder zu geben. Wirken die Muskeln auf einer Seite des Gesichts mehr, als auf der andern, so wird der Mund und das Gesicht nach Verschiedenheit der vorwaltenden Muskeln mannigfaltige schiefe Richtungen erhalten, welche der Schönheit nachtheilig werden.

Der Mensch also, der alle Gesichtsmuskeln in seiner Gewalt hat, ist auch Herr seiner Gesichtszüge. Es kommt nur darauf an, daß er bei der Bewegung der Augen und vorzüglich des Mundes beim Sprechen, Singen, Lachen, Essen u. dgl. darauf merke, daß kein Theil nach einer Seite zu sehr verzogen werde, und wenn der eine oder der andere Muskel durch überwiegende Thätigkeit einen falschen Zug in das Gesicht gebracht hat, durch verstärkte Wirkung des entgegengesetzten das Gleichgewicht wieder herzustellen trachte. Nichts aber kann die Gesichtszüge so gewaltig aus ihrer Harmonie reißen und ihre Schönheit so ganz verlöschen, als die angreifenden Leidenschaften, besonders die widrigen. Eine jede derselben bringt die Gesichtsmuskeln aus ihrem Gleichgewichte und prägt ihr Bild tief in die Züge ein, das um so widriger ausfällt, je häßlicher die Leidenschaft, der es sein Daseyn verdankt, selbst ist. Angenehm und schön hingegen spiegeln sich die sanften Gemüthszustände auf dem Antlitze des Menschen, schön, wie die blühende Natur im ruhigen See, und wohl begründet ist der gemeine Glaube, daß in einem schönen Körper auch eine schöne Seele wohne, ein Glaube, den man indessen doch nicht als allgemein gültige Regel aufstellen kann, da nicht wenige Ausnahmen seine Trüglichkeit beweisen. Wer daher auf Schönheit Anspruch machen will, muß vor allem die

Freiheit seines Geistes gegen unangenehme heftige Leidenschaften, am meisten aber gegen menschenfeindliche zu behaupten wissen: er muß ein guter Mensch seyn, von Wohlwollen, Zufriedenheit und Geistesruhe beseelt werden.

Die Muskeln, welche die untere Kinnlade nach allen Richtungen bewegen und dadurch das Kauen der Speisen bewirken, läßt der Mensch selten in Unthätigkeit versinken, eben so wenig diejenigen, welche dem Schlingen vorstehen, weil sie unter einem wachsamen Aufseher, dem Hunger, stehen, der es am Antreiben zur Arbeit nicht fehlen läßt; wir wenden uns daher von ihnen zu den Sprachorganen. Die Zahl der Organe, welche zur Hervorbringung der Sprache mitwirken, ist sehr ansehnlich. Die Lippen, die Nase, die Zähne, der Gaumen, die Zunge, der Kehlkopf, die Luftröhre, die Lungen, der Brustkasten, das Zwerchfell und die Bauchmuskeln dienen dazu, die Luft aus den Lungen herauszustoßen, dadurch einen Laut hervorzubringen, den Laut in Buchstaben umzubilden und die Buchstaben zu Worten zu verbinden. Wir können hier nur den Antheil, welchen die Muskeln am Sprechen haben, unserer Aufmerksamkeit würdigen. Bei allen Buchstaben sind die Lippen thätig; einige werden von ihnen fast ganz gebildet. Zu einem deutlichen Vortrage ist daher eine freie, lebhafte Bewegung derselben eine nothwendige Bedingung. Das Nämliche gilt von der Zunge, einem Organe, das mannigfaltigen Verrichtungen, als dem Geschmacke, dem Sprechen, Singen, Säugen, Lecken vorstehen muß. Alle Hindernisse, welche der freien Bewegung der Zunge im Wege stehen, hemmen auch diese Verrichtungen.

Besondere Aufmerksamkeit verdient hier das Zungenbändchen. Es ist oft zu lang, geht bis zu der Spitze

der Zunge und fesselt diese so fest an den Grund des Mundes, daß sie auf diesem ganz unbeweglich liegt. Die übeln Wirkungen davon fühlt das Kind sogleich nach der Geburt: es kann nicht saugen. Vielen Hebammen ist dieser Umstand nicht unbekannt, und sie sind zum Zungenlösen sehr geschwind bei der Hand. Allein durch ihre voreilige Hülfe wird oft sehr schlecht geholfen; sie lösen Zungen, die gar nicht gelöst zu werden brauchten. Nicht selten zerreißen sie durch ungeschicktes Verfahren die unter der Zunge laufenden beträchtlichen Blutgefäße und veranlassen dadurch sehr gefährliche Blutungen, welche das Kind durch Saugen noch beständig unterhält. Zuweilen reißen sie das ganze Zungenband weg, wodurch die Zunge alle Haltbarkeit verliert, sehr leicht zurückgeschlagen, von dem Kinde hinabgeschluckt und der Tod durch Erstickung veranlaßt werden kann. Entgeht das Kind dieser Gefahr, so muß die Sprache wenigstens sehr unbehülflich werden. Am besten also ist es, man läßt die Hand der Hebamme bei diesem Zufalle aus dem Spiele. Kann das Kind aus der in Rede stehenden Ursache nicht saugen, so wird man von der Geschicklichkeit eines Wundarztes die sicherste Hülfe zu erwarten haben. Ist das Kind im Saugen nicht gehindert, so bemerkt man die Fessel, welche der Zunge durch ein zu langes Bändchen angelegt ist, erst dann, wenn es zu sprechen anfängt; es kann die Buchstaben, welche durch ein freies Anschlagen der Zunge gegen die obern Zähne gebildet werden, besonders das R nicht aussprechen; es lispelt und kann die Zunge nicht weit genug zum Munde herausstrecken. Hier kommt die Hand des Wundarztes noch nicht zu spät, um durch eine kleine Operation Zunge und Sprache zu lösen. Ist der Fehler nicht gar

zu beträchtlich und können die schwersten Buchstaben, das R zum Beispiel, einigermaßen ausgesprochen werden, so kann fortgesetzte Uebung das Uebrige vollenden. Oefters angestrengte Bewegung, starkes Hervorstrecken der Zunge aus dem Munde, Emporheben derselben an den Gaumen werden das Zungenbändchen nach und nach verlängern und die Sprache erleichtern. Auch können sich jene, die das R mit der Zunge nicht auszusprechen vermögen, angewöhnen, es mit der Gurgel zu bilden, und sich mit Schnarchen zu behelfen, was ihnen hier und da um so nützlicher seyn wird, je mehr das Schnarchen zur vornehmen Mundart gehört.

Jede andere Unbehülflichkeit in der Sprache, welche durch Trägheit der Zungenmuskeln hervorgebracht wird, kann durch anhaltende Uebung zuverlässig gehoben werden; so wie ein entgegengesetzter Uebelstand, welcher von einer zu schnellen Bewegung der Zunge herrührt, das Stottern, in der Aufmerksamkeit auf die Zungenbewegung und in der fortgesetzten Bemühung, langsam zu sprechen, sein sicheres Heilmittel finden wird.

Die durch die Muskeln vermittelte Bewegung des Kehlkopfes (der vorn am Halse hervorragende Theil desselben wird der Adamsapfel genannt) und seiner Theile bildet beim Sprechen die Stimme. Wird der Kehlkopf beim Sprechen zu hoch hinaufgezogen, so wird die Stimme zu hell und zu schreiend, zu dumpf und tief aber, wenn er zu sehr herabgedrückt wird. Auch hier kann durch die Wachsamkeit des Willens das Uebermaß eingeschränkt und der Uebellaut in Wohlklang verwandelt werden.

Es giebt Menschen, die alles in einem Athem sprechen wollen und sich dabei so sichtbar anstrengen, daß

ihren Zuhörern Angst wird. Geht ihnen der Athem endlich aus, so müssen sie hörbar und gleichsam seufzend wieder einathmen. Es ist dies ein Uebelstand, der die Lungen beträchtlich schwächt. Man könnte ihn vermeiden, wenn man sich beim Sprechen Zeit und das Athmen seinen natürlichen Gang gehen ließe.

Mißgestaltet wird der Körper, wenn die Muskeln, welche die Schultern emporheben, unverhältnißmäßig angestrengt werden. Am meisten fällt diese Mißgestalt in die Augen, wenn es auf einer Seite mehr geschieht, als auf der andern, wodurch eine Schulter höher zu stehen kommt, als die andere. Ein gleichförmiges Herabziehen beider Schultern kann diesem besonders Schreibern und Nähterinnen eigenthümlichen Uebelstand abhelfen.

Viele Aufmerksamkeit verdienen die Muskeln, welche den Brustkasten erweitern und verengern. Da durch sie das Athmen verrichtet wird, und da mit der Stärke des Athmens die Stärke des gesammten Lebens in geradem Verhältnisse steht, so muß der Einfluß, welchen ihre lebhaftere oder trägere Bewegung auf die Gesundheit hat, nicht wenig beträchtlich seyn. Menschen, deren Athemholen matt von Statten geht, führen ein schwaches Leben, welches sich durch Kälte der Glieder, Blässe der Haut, Schwäche der Muskeln, Mangel an Munterkeit, an Eßlust, an natürlichen Ausleerungen u. s. w. zu erkennen giebt und den ersten Keim zu vielen Krankheiten in sich enthält. Alle Uebel, welche man der sitzenden Lebensart zur Last legt, nehmen meistens aus dieser Quelle ihren Ursprung, und wenn man Leute findet, welche sich bei der sitzenden Lebensart wohl befinden, so sind es gewiß nur solche, welche dabei durch Lachen, Sprechen, Schäkern u. dgl. ihren Athem im lebhaften Gange er-

Digitized by Google

halten, was z. B. bei den orientalischen Weibern Statt finden mag. Ich glaube denjenigen, welche zu einer sitzenden Lebensart und zu bewegungslosen Geschäften bestimmt sind, keine geringe Wohlthat zu erzeigen, wenn ich sie darauf aufmerksam mache, wie sehr die wichtige Lebensverrichtung des Athmens von ihrer freien Willkühr abhängt, und wie leicht sie sich durch Aufmerksamkeit auf dieselbe vor den Uebeln bewahren können, welche ihre Lebensart gewöhnlich mit sich führt. Das Hauptmittel besteht darin, daß solche Menschen ihre Geschäfte, welche meistens eine ungetheilte Aufmerksamkeit erfordern, oft unterbrechen, das Athemholen durch tieferes Ein- und kräftiges Ausathmen und dadurch zugleich das stockende Leben in neuen Gang bringen. Es kann kein besseres Mittel geben, den Blutumlauf zu erwecken, den Kopf aufzuheitern, die Haut zu erwärmen, anfangende Stockungen in den Lungen und im Unterleibe zu zertheilen, und dadurch die Entstehung von Knoten, Verhärtungen, Wasseransammlung, Schleimanhäufung, Ausdehnung der Gefäße und alle Krankheiten, welche daraus entstehen, als Lungensucht, Bluthusten, Engbrüstigkeit, Brust- und Bauchwassersucht, Hypochondrie, Gelbsucht, Blähungen, Leibesverstopfung, goldene Ader, Gicht, Verhärtungen in den Eingeweiden des Unterleibes u. s. w. zu verhindern. Sehr wichtig kann insbesondere die durch tieferes Einathmen beförderte freiere Ausdehnung der Brust für diejenigen werden, welche durch eine plaite und enge Brust Anlage zur Lungenschwindsucht verrathen, besonders, wenn sie schon in der Jugend angehalten werden, durch allmählich verstärkte Erweiterung der Brust den Lungen mehr Raum zu verschaffen. Es ist keinem Zweifel unterworfen, daß sich durch eine solche fortgesetzte Uebung

Digitized by Google

von früher Jugend auf dieser fehlerhafte Bau nach und nach verbessern lasse, und ich kann Eltern nichts dringender empfehlen, als auf diesen Umstand aufmerksam zu seyn. Dieses stärkere Aus- und Einathmen aber hat seine Gränzen, über welche hinaus es anfängt, schädlich zu werden. Wird bei zurückgehaltenem Athem der Körper noch sehr angestrengt, so können Brüche, Zerreißung innerer Theile, Blutstürze, der Tod selbst auf der Stelle erfolgen. Das zu lange anhaltende Ausathmen kann besonders Sängern nicht wenig gefährlich werden, wenn sie nicht die Kunst verstehen, auch während des Singens in kleinen Zügen einzuathmen.

Die meisten so genannten vornehmen Leute lassen die Muskeln, durch welche der Unterleib einwärts gezogen wird, die größte Zeit ihres Lebens hindurch ruhen und erkünsteln sich dadurch eine Schwäche derselben, welche zu dicken Bäuchen, zu Brüchen und bei Frauenzimmern zu langsamen und schwierigen Geburten Veranlassung giebt. Menschen, die ihren Körper nicht eher bewegen, als bis es die Mode verlangt, oder der Doktor vorschreibt, sollen diesen Mangel an Thätigkeit durch öfteres freiwilliges Einziehen des Bauches ersetzen; die Bauchmuskeln würden dadurch gestärkt werden und in Fällen, wo ihre Dienste nöthig sind, nicht träge zurückbleiben. Schlaffe Frauenzimmer würden geschwinder gebären, und Hängebäuche nach der Geburt, welche ihrer Schönheit oft so großen Eintrag thun, sicherer vermieden werden. Auch dürften manche Krankheiten des Unterleibes, welche von Trägheit der Eingeweide und des Blutumlaufes in diesen ihren Ursprung ableiten, als goldene Ader, lange Leibesverstopfung, Blähungen, Verhärtungen, darin ein nicht geringes Vorbauungsmittel finden.

Wer eine schöne Stellung, eine aufrechte, gerade Haltung, einen abgemessenen, sichern Gang besitzen, wer sich mit muskulösen Schenkeln und Waden zieren, wer mit einem Worte Gang und Stellung in seiner Gewalt haben will, der muß die Muskeln des Halses, des ganzen Rumpfs, vorzüglich die des Rückens, der Lenden, des Ober- und Unterschenkels und des Fußes nicht in Trägheit versinken lassen, der muß sie alle in wechselseitige Uebereinstimmung und Thätigkeit setzen, der muß Regsamkeit und Leben in alle Gelenke und Glieder bringen. Das Nämliche haben diejenigen zu beobachten, welche sich durch Stärke und Geschicklichkeit der Arme und Hände auszeichnen wollen, denn diese Eigenschaften werden ganz allein durch anhaltende und regelmäßige Uebung erhalten. Tanzen, Reiten, Fechten, Ringen und alle andern gymnastischen Uebungen sind hierzu die trefflichsten, in unsern Zeiten leider zu sehr vernachlässigten Entwickelungsmittel.

Aller dieser Vortheile, welche eine gleichmäßige und in einem gehörigen Zusammenklange stehende Bewegung aller willkührlichen Muskeln für das Wohl des menschlichen Körpers mit sich bringt, werden diejenigen beraubt, welche durch ihre Lebensart zu einer oder der andern sich immer gleich bleibenden, anhaltenden Körperlage oder Stellung gezwungen sind. So sind viele Menschen die größte Zeit ihres Lebens hindurch zum Stehen, andere zum Sitzen mit vorwärts gebeugtem Leibe, andere zu andern Stellungen verdammt.

Beim anhaltenden aufrechten Stehen findet kein **Wechsel der Muskelbewegung, keine Ruhe der angestrengten Muskeln Statt; Erschöpfung derselben, Schwäche des Rückgrates und der Füße, Hemmung des Kreislaufes,**

Fußgeschwülste, langwierige Geschwüre, goldene Ader u. s. w. sind die unausbleiblichen Folgen desselben.

Viel zahlreicher und verderblicher sind die Uebel, welche durch das beständige Sitzen mit vorwärts gebogenem Leibe hervorgerufen werden. Da die Füße bei dem beständigen Sitzen gar nicht bewegt werden, so nehmen sie auch nur wenig Blut auf und werden sparsam genährt; sitzend arbeitende Leute haben daher meistens dünnere Füße. Bei vorwärts gebogenem Leibe bildet sich in der Gegend des Bauches eine Falte, durch welche die Eingeweide des Unterleibes wie durch ein Band von einander getrennt werden; dadurch wird der Fortbewegung aller jener Dinge, welche sich in dem Magen, in den Gedärmen, den Gallengängen u. s. w. befinden, dem Speisesafte und der Galle, den Blähungen, dem Unrathe und selbst dem Kreislaufe des Blutes ein schwer zu überwindendes Hinderniß entgegengestellt; daher Anschwellung der Blutadern, Stockungen in der goldenen Ader, in der Gebärmutter, in allen andern Eingeweiden, verhinderte Verdauung, Verdickung der Galle, Gallensteine, Gelbsucht, Verhärtungen im Magen, in der Milz und Leber, beständige Beschwerden von Blähungen, Leibesverstopfung, blasses, erdiges, gelbes Aussehen, Bleichsucht, Unordnung in der monatlichen Reinigung, Hypochondrie, Melancholie u. a. Durch die Hindernisse, welche das Blut in dem Unterleibe findet, wird es veranlaßt, mehr dorthin zu strömen, wo die Gefäße durch keinen Druck verengert werden; es wird nach der Brust und dem Kopfe gehen, und das um so leichter, je mehr es durch die nach vorwärts gerichtete Lage dieser Theile dahin gelockt wird, und so in diesen Theilen bedenkliche Störungen veranlassen. Wenn man nun noch bedenkt, daß der

Menſch im Sitzen immer von der nämlichen, durch das Athmen bereits verdorbenen Luft umgeben wird, daß er oft das Athmen ſelbſt beim Sitzen vergißt, daß er bei den Geſchäften, welche er im Sitzen treibt, den Unterleib oder die Bruſt an harte Körper andrückt; ſo ſtößt man noch auf Uebel genug, welchen der Menſch in dieſer Lage ausgeſetzt iſt. Ausweichen kann er ihnen nur dadurch, daß er mit ſeiner Lage oft wechſelt und durch eine entgegengeſetze Stellung, durch Herumgehen an freier Luft, durch die oben angeführten Bewegungen der Bruſt und des Unterleibes die gehemmten Verrichtungen wieder in Gang zu bringen ſucht.

Wer ſich das bisher Geſagte ernſtlich zu Gemüthe führt, für den werde ich in dem Eingange dieſes Kapitels nicht zu viel geſagt haben, wenn ich eine naturgemäße Thätigkeit der willkührlichen Muskeln für eine der reichſten Quellen menſchlicher Glückſeligkeit ausgab; der ſieht nun wohl, daß ſie Geſundheit, Schönheit, Stärke, Geſchicklichkeit, Gewandtheit und Freude gewähre. Für das Glück ihrer Kinder waren daher die Alten weit mehr beſorgt, als wir, indem ſie gymnaſtiſche Uebungen zu einem Hauptpunkte der Erziehung machten. Freilich war damals die Menſchheit nicht ſo zerriſſen, als jetzt; damals war der Menſch noch ganz Menſch, da jetzt ein Arm, ein Fuß, ein Auge, eine Zunge und oft noch weniger die Stelle eines Menſchen vertreten muß.

Digitized by Google

## Zweites Kapitel.

### Von der Ausbildung der Sinne.

Noch mehr Glückseligkeit aber gewähren die Sinne dem Menschen. Sie sind die eigentlichen Werkzeuge des Lebensgenusses; durch sie strömt Wonne und Vergnügen in die Seele des Menschen: durch sie kommt der menschliche Geist mit der Schöpfung in Berührung; durch sie wird er gepflegt, genährt und unterrichtet in der großen Kunst, selbst Welten zu schaffen, und sich über dieselben eine Brücke zur Ewigkeit zu bauen. Je vollkommener daher des Menschen Sinne sind, desto mehr Anspruch hat er auf Erdenglück. Auch hier hat die Natur den Menschen zum Schöpfer seines Glückes gemacht, indem sie es in seine Gewalt gegeben hat, seine Sinne durch Uebung zu vervollkommnen und vollkommen zu erhalten.

Fünf äußere Sinne hat die Natur dem Menschen gegeben. Diese fünf besitzen aber unsere verfeinerten Menschen bei weitem nicht alle, noch weniger in einem vollkommnen Zustande; oft haben sie nur die Hälfte von einem Sinne. Man denke nur daran, daß fast jedes Sinnesorgan doppelt vorhanden ist. Nun

giebt es Menschen, die nur die Sinne der einen Seite in Thätigkeit setzen und die der andern immer unthätig schlummern lassen. Diese Gewohnheit kann dem ganzen Körper üble Folgen bereiten, denn auf jener Seite, auf welcher die Sinne vorzüglich geübt werden, wird auch das ganze Nervensystem früher ausgebildet und früher erschöpft; das naturgemäße Verhältniß der Lebensverrichtungen kommt aus seinem Gleichgewicht, und dadurch wird der Grund zu vielen Krankheiten gelegt. Vielen Menschen wird eine Seite schwächer angeboren, als die andere; vielen wird sie durch Krankheiten geschwächt, und gerade die schwächere Seite ist auch die empfindlichere, ihre Sinnesorgane müssen folglich am ersten und meisten in Thätigkeit gesetzt werden. Es giebt viele Menschen, die mit dem einen Auge oder Ohre besser sehen und hören, als mit dem andern, ohne daß das unthätige auch nur den geringsten Fehler verriethe. Man wird nicht wenig gewinnen, wenn man bei Zeiten auf diesen Umstand aufmerksam wird, und ich muß als erste Regel für die Uebung der äußern Sinne, die natürlicher Weise für das Hauptmittel ihrer Vervollkommnung angesehen werden muß, folgende aufstellen, daß man die Sinnesorgane beider Seiten gleichmäßig übe und sie zu diesem Ende entweder zugleich in Thätigkeit setze, oder bei großen Anstrengungen mit einander abwechseln lasse.

Durch Uebung also, d. h. durch wiederholte Thätigkeit, wird der Sinn entwickelt und vollkommner; denn die Ernährung eines Organs wird durch Thätigkeit verstärkt, und durch vermehrte Ernährung gewinnt das Organ an Größe und Kraft. Kein Organ des Körpers ist so zart und fein gebaut, als die Sinnesorgane; keines kann daher durch äußere Gewalt so leicht geschwächt

oder zerstört werden, als sie. Es ergiebt sich daraus das zweite wichtige Gesetz für die Uebung der Sinne, wenn sie zu deren Vervollkommnung abzwecken soll. Die Sinnesthätigkeit darf nicht über eine gewisse Gränze getrieben werden; es dürfen weder zu heftige, noch zu lang anhaltende Reize auf die Sinne wirken; ihre Thätigkeit muß mit verhältnißmäßiger Ruhe abwechseln.

Man muß ferner jeden Gegenstand mit dem Organe auffassen, das für ihn bestimmt ist, d. h., man muß z. B. nicht mit den Augen hören oder fühlen wollen. Daß diese Regel nicht überflüssig ist, sieht man an jenen Menschen, welche begierig nach der Gegend hinsehen, von welcher Töne herkommen, die sie gern auffassen möchten; sie würden dies zuverlässig unterlassen, wenn sie ihr Ohr gehörig anstrengen könnten.

Auf jede Empfindung muß man endlich so viel Zeit verwenden, daß der Gegenstand derselben durch innere Anschauung ganz zergliedert werden könne; dadurch kommt Deutlichkeit, Vollständigkeit und Wahrheit in die sinnliche Erkenntniß, und durch fortgesetzte Uebung bringt man es endlich zu der Fertigkeit, alle Theile einer Empfindung und des wahrzunehmenden Gegenstandes schnell aufzufassen und zu ordnen; sie erzeugt Scharfsinn und schnelle Uebersicht.

Verschieden ist die Stufe, auf welcher die einzelnen Sinne in Rücksicht ihres Adels und ihrer Vortrefflichkeit stehen. Die niedrigsten Sinne sind Gefühl und Geschmack; ihre Organe müssen den Körper unmittelbar berühren, von welchem sie Empfindungen aufnehmen sollen. Höher steht schon der Geruch, indem er die Beschaffenheit entfernter Körper erräth, doch kommt er dem Gehöre in

dieſer Rückſicht nicht gleich, das Schall und Töne aus viel größeren Entfernungen aufnimmt. Alle dieſe Sinne aber feſſeln den Menſchen noch an die Erde; über die Erde hinaus zu den Geſtirnen und zu überirdiſchen Welten trägt den Geiſt der edelſte aller Sinne, das Auge. Aber nicht allein in Hinſicht auf die Ferne iſt das Auge der vortrefflichſte Sinn, ſondern auch in Hinſicht auf die Menge der Gegenſtände, welche er auf einmal auffaſſen kann, ſind die übrigen Sinne nicht mit ihm zu vergleichen.

Auch mit den Sinnen hat die Natur den Menſchen über alle übrigen Thiere geſtellt. Es iſt wahr, die Natur hat den Thieren einzelne Sinne in einem höhern Grade von Vollkommenheit verliehen, aber bei ihnen liegen alle übrigen deſto tiefer; dem Menſchen hat ſie dagegen alle mit gleicher Schärfe und Kraft gegeben, und ihnen außerdem noch einen größeren Wirkungskreis dadurch geöffnet, daß ſie den vornehmeren Sinnen durch den aufrechten Gang einen viel höheren Standpunkt eingeräumt hat.

Das Mittel, durch welches das Auge des Menſchen in Verbindung mit der übrigen Schöpfung gebracht wird, iſt das Licht, die Quelle alles Lebens, aller Schönheit, aller Freuden. Der Genuß, den der Menſch durch das Auge in ſich zieht, iſt ſo unerſchöpflich und allmächtig lockend, daß es gewiß keiner Ermahnung bedarf, das Auge zur Thätigkeit zu erwecken; aber mit dem rechten Gebrauche dieſes Sinnes, mit den Mitteln, ihn auf das Höchſte zu vervollkommnen, und mit den Gefahren, durch welche wir der Freuden des Lichtes beraubt werden können, bekannt zu machen, dies iſt nichts weniger, als überflüſſig.

Digitized by Google

Je mehr Gegenstände das Auge auffassen kann, desto vollkommner ist es; am größten aber wird sein Wirkungskreis seyn, wenn es ferne und nahe, große und kleine, mit viel und mit wenig Licht umgebene zu unterscheiden vermag. Das Auge des unverdorbenen Naturmenschen besitzt diese Kraft in einem hohen Grade, es hat in der Ferne und in der Nähe, bei Tag und bei Nacht eine Schärfe, von welcher sich der verfeinerte Mensch keinen Begriff machen kann. Naturgemäße Uebung ohne übermäßige Anstrengung, der beständige Aufenthalt im Freien, die Jagd, die abwechselnde Aufmerksamkeit auf ferne und nahe, auf große und kleine Gegenstände, der Gebrauch der Augen im Finstern sind die Ursachen dieser Vollkommenheit, welcher sich der verfeinerte Mensch durch ein Schwanken zwischen Mangel an Uebung auf der einen und übermäßige Anstrengung auf der andern Seite recht früh zu berauben weiß.

Schwäche der Augen ist der häufigste Fehler, den man bei verfeinerten Menschen antrifft. Die Ursache von ihr liegt in dem zu raschen Leben überhaupt, in dem zu gierigen Genusse aller Lebensfreuden, besonders aber in zu starker Anstrengung der Augen durch immerwährende Beschäftigung mit kleinen Gegenständen bei zu schwachem oder zu hellem Lichte, durch unmäßiges Schreiben, Zeichnen, Malen, durch das beständige Betrachten glänzender, oft sehr kleiner Körper, welches manche Erwerbszweige, z. B. die Arbeiten der Kupferstecher, Uhrmacher, Juweliere, Sticker und so vieler anderen, nothwendig machen; durch den Mißbrauch der Vergrößerungs- und Ferngläser, die seit einiger Zeit sogar zum Modeartikel geworden sind. Das ist der Kunstgriff der feinen Welt; wenn sie ihrem Elende das Ansehen des Elendes

benehmen will, so macht sie es zur Mode. Nicht allein der starke Lichtreiz, welcher bei jenen Beschäftigungen auf den Sehnerven wirkt, sondern auch die immer gleiche Spannung und Unbeweglichkeit des Auges tragen zum Ruin des Auges bei, denn durch diese Anspannung werden nicht allein die Theile des Auges erschlafft, sondern auch die freie Bewegung der Säfte in ihnen und die Absonderung der durchsichtigen Flüssigkeiten, durch welche die Verrichtung des Auges vorzüglich vermittelt wird, gehemmt und verändert. Das Auge wird roth, oft schmerzhaft und entzündet, es trübt sich, es schwimmt in Thränen, der Blick wird matt, es entstehen Flecken vor den Augen, und nicht selten bildet sich der graue Staar aus. Ist das Auge einmal von Entzündung heimgesucht worden, so kehrt diese bei der leisesten Veranlassung zurück und kann durch hinterlassene Flecken und Felle auf dem Augensterne, durch Ergreifung der innern Theile des Auges, durch Vereiterung und andere schlimme Ausgänge gänzlichen Verlust des Gesichtes herbeiführen.

Am sichersten würde man diesem Unglücke entgehen, wenn man alle die angeführten Anstrengungen des Auges, insoweit sie zu heftig sind, vermeiden könnte. Allein Vielen ist das unmöglich; ihre und ihrer Familie Erhaltung heischt es, sich mit Anstrengung dem Berufsgeschäfte zu widmen. Wir müssen daher auf Mittel denken, durch die der Schaden, welchem das Auge dabei bloß gestellt wird, wenigstens vermindert werden kann, und wir glauben sie in folgenden Verhaltungsregeln gefunden zu haben: Bei jeder Augenarbeit muß man sich hüten, das Auge beständig starr, ohne alle Bewegung auf den Gegenstand zu richten; man muß vielmehr oft mit den Augen *blicken*, denn jeder Augen*blick* ist ein Moment

Digitized by Google

der Ruhe für das Auge. (Es braucht kaum erinnert zu werden, daß wir unter Augenblick hier das schnelle Schließen und Oeffnen des Auges mit dem Augenlide verstehen.) Ungeachtet dieser Vorsicht darf man doch nie eine solche Arbeit ohne alle Unterbrechung zu lange fortsetzen; je stärker die Anstrengung ist, desto öfterer muß man sie ganz unterbrechen und dem Auge durch Ruhe Erholung gewähren. Man verändert die Stellung, welche man während der Arbeit hatte; hat man vorher gesessen, so geht man auf und ab; hat man glänzende und blendende Gegenstände vor den Augen gehabt, so erholt man sich am leichtesten in einem nicht sehr erhellten, grün ausgemalten Zimmer, in welchem sich keine schimmernden Dinge befinden; man bewegt hier die Augen nach allen Richtungen, bedeckt sie dann und wann mit den Händen. Frische Luft müssen solche Menschen nie bei hellem Sonnenscheine schöpfen, am wenigsten in Gegenden, wo der Sonnenstrahl von der Spiegelfläche eines Wassers, von weißen Wänden, Felsen oder Ebenen, oder gar von Schneeflächen zurückgeworfen wird. Grüne, schattige Gegenden, oder freie Wiesen, die sie nach Sonnenuntergang besuchen, werden ihnen die wohlthätigste Erquickung verschaffen. Brennen die Augen, so wird das Baden mit kaltem Wasser am geschwindesten Linderung verschaffen.

Kurzsichtige Augen muß man mit schwachen nicht verwechseln; denn obschon schwache Augen sehr oft auch kurzsichtig sind, so sind doch bei weitem nicht alle kurzsichtige auch blöde, vielmehr unterscheiden sie oft in der Nähe die kleinsten Gegenstände viel schärfer, als andere nicht kurzsichtige. Die Ursache der Kurzsichtigkeit ist oft angeboren; alle stark gewölbten Augen sind kurzsich-

tig. Noch öfterer aber ist dieser Fehler durch Gewohnheit angekünstelt. Der beständige Aufenthalt in Zimmern, das Wohnen in engen Gassen, welche keine Aussicht gewähren, der unzeitige Gebrauch der Vergrößerungsgläser, das zu starke Annähern der Gegenstände an die Augen sind die Veranlassungen zu ihm. Die Mittel gegen ihn wird man im Gegentheile der genannten Ursachen finden: wenn man in Gegenden wohnt, welche eine freie Aussicht gewähren; wenn man sich oft im Felde aufhält; wenn man die Gegenstände, mit denen man sich beschäftigt, gehörig von den Augen entfernt; wenn man sich der Hohlgläser bedient.

Zu weitsichtig, so daß sie das Nahe nicht gehörig unterscheiden können, werden die Augen, wenn der Augapfel mehr platt, als erhaben ist. Es ist dieser Fehler gewöhnlich eine Folge des hohen Alters und kann nur durch Brillen, welche nach Verhältniß des Augenbrennpunktes geschliffen sind, verbessert werden.

Die meisten kultivirten Menschen fehlen darin, daß sie ihre Augen nicht an die Finsterniß gewöhnen. Kommen sie etwa einmal an einen finstern Ort, so wissen sie sich nicht zu helfen und haben gegen etwaige Gefahren kein Rettungsmittel in ihrer Gewalt. Derjenige, welcher sich oft im Finstern aufhält, gewöhnt sein Auge, auch im Dunkeln Gegenstände zu unterscheiden und kann sich vor Fällen, Stößen und andern Verletzungen recht gut sichern.

Das Gehör wird, wenn man hier und da eine fade Unterhaltung ausnehmen will, bei weitem nicht so sehr angestrengt, als das Gesicht. Die Tonkunst ist der einzige Erwerbszweig, der durch das Gehör getrieben wird und zur Uebung dieses Sinnes aufmuntert; die meisten

übrigen Menschen kultiviren es nur oberflächlich und berauben sich dadurch mancher Vortheile, welche eine feinere Entwickelung desselben gewähren könnte. Indessen fehlt es nicht an Gelegenheiten in der Welt, bei denen das Gehör durch starkes Getös heftig angegriffen, wohl gar vernichtet werden kann, z. B. bei starkem Schießen, beim Schlagen auf klingende Metalle und dergl. Man wird diesem Unfalle zuvorkommen, wenn man bei solchen Gelegenheiten dem Gegenstande, von welchem die erschütternden Töne kommen, nicht das Ohr, sondern das Gesicht zuwendet und dadurch verhindert, daß die Schallstrahlen in gerader Richtung und in zu großer Menge in das Ohr fahren.

Viele glauben für die Kultur ihres Gehörs nicht besser sorgen und alle Mängel desselben nicht sicherer vermeiden zu können, als wenn sie das Ohrenschmalz recht fleißig herausnehmen. Allein man ist in einem großen Irrthume, wenn man das Ohrenschmalz für eine überflüssige Unreinigkeit ansieht; es ist vielmehr ein Erhaltungsmittel des Ohres und ein Schutzmittel gegen die Angriffe der Insekten u. dgl., und man thut sich einen schlechten Dienst, wenn man mit Hinwegräumung desselben gar zu sorgfältig ist. Den Ueberfluß davon hinwegzuschaffen, könnte man, im gesunden Zustande wenigstens, der Natur überlassen, welche, anderwärts überall in der Beseitigung des Unnützen so sorgfältig, die Beseitigung des Ohrenschmalzes schwerlich der unsichern Sorge des Menschen anheim gestellt haben möchte. Wer reinigt den Thieren die Ohren, die doch meistens ein viel schärferes Gehör haben, als der kultivirte Mensch? Ich würde mich bei diesem Gegenstande nicht aufhalten, wenn ich nicht wüßte, daß sich Menschen durch ein rohes Verfah-

ren beim Ohrenreinigen, wozu sie gewöhnlich harte Ohrlöffel wählen, Verletzungen, Entzündung und Vereiterung des innern Ohres zugezogen hätten.

Daß der verfeinerte Mensch die natürliche Bestimmung des Geruchssinnes ganz verkenne, hierüber haben wir schon oben geklagt; wir haben da zugleich bemerkt, daß dieser Sinn das wichtige Geschäft habe, fast ausschließlich für die Gesundheit des Menschen zu wachen, ihn von der heilsamen Beschaffenheit der Luft, der Speisen und Getränke zu unterrichten. Gegenden, die mit Gestank angefüllt sind, zu fliehen, Nahrungsmittel, welche widrig riechen, nicht anzurühren, dies sind Gebote der Natur, welche sie uns durch den Geruchssinn kund macht. Allein statt dieser Stimme zu gehorchen, oder den Geruch in Fällen, die ihn angehen, um Rath zu fragen, wird er von dem verfeinerten Menschen gewöhnlich übergangen, da aber, wo er wider unsern Willen laut wird, und die Gegenwart stinkender, folglich auch schädlicher Ausdünstungen mit Gewalt kund macht, suchen wir ihn zu bestechen; bei übeln Gerüchen der Luft wird er mit Tabak, Lavendelwasser u. dgl. betäubt, an übelriechende Speisen mit Gewalt gewöhnt. Dadurch wird er natürlicher Weise zu seinem Dienste ganz untauglich, die Gesundheit des Menschen aber übel berathen, indem sie den sorgfältigsten Rathgeber, der sie gegen die Schädlichkeiten, die den menschlichen Körper umgeben, oder in ihn eingehen, warnen könnte, verliert. Man muß es oft hören, wie Menschen sich darüber verwundern, daß Thiere giftige Kräuter durch den Geruch unterscheiden. Nicht selten wird diese Verwunderung mit der Klage begleitet, daß die Natur dem Menschen diese Fertigkeit versagt habe.

Digitized by Google

Andere, welche die Natur nicht anklagen lassen wollen, glauben sie hinlänglich vertheidigt zu haben, wenn sie erinnern, die Natur habe diesen Mangel an sinnlicher Unterscheidungskraft durch die Vernunft ersetzt. Keinesweges! Der Mensch hat außer der Vernunft auch den Geruchssinn, er hat ihn mit den Thieren zu gleicher Bestimmung, und es ist seine Schuld, wenn er ihn durch Mangel an Uebung oder durch widernatürliche Behandlung zu seinem Dienste untauglich macht. Läßt man jeden Menschen von Jugend auf seine Nase dazu gebrauchen, wozu sie geschaffen ist; läßt man ihn jedes Nahrungsmittel zuvor durch den Geruch untersuchen: so wird er es durch anhaltende Uebung, besonders, wenn er den Geschmack mit zu Hülfe nimmt, dahin bringen, das Gute von dem Schädlichen so gut zu unterscheiden, als es jedes Thier des Feldes vermag.

Aber dem Geschmackssinne, den die Natur dazu gegeben hat, das Urtheil des Geruches über die Beschaffenheit der Speisen und Getränke zu bestätigen, geht es nicht viel besser, als diesem. Auch er wird auf der einen Seite ganz vernachlässigt und auf der andern durch Mißbrauch verdorben. Wem fällt es ein, den Geschmackssinn seines Kindes zu üben und ihm dadurch in Rücksicht auf Nahrungsmittel eine eigene Wahlfertigkeit beizubringen? Dagegen wird dem Kinde gleich nach der Geburt dieser Sinn durch heiße Breie und späterhin durch gesalzene, gesäuerte und gewürzte Speisen so sehr abgestumpft, daß es, sich selbst überlassen, ganz unfähig ist, eine noch unbekannte Speise selbst zu wählen, und den Erfolg des ersten Versuches dem Schicksale überlassen muß.

Hier ist der schicklichste Ort, eines Genußartikels zu

erwähnen, welcher sehr viel zum Verderbniß des Geruchs- und Geschmackssinnes beiträgt, weder zur Speise, noch zum Tranke dient und doch in einer außerordentlichen Menge verzehrt wird, des Tabaks, der geschnupft, geraucht und gekaut wird. Das Kraut des Tabaks ist ein heftiges Gift von einem abscheulichen Geschmacke und widrigen Geruche; man braucht nicht viel davon zu genießen, um sich Uebelkeit, Schwindel, Betäubung, große Mattigkeit, Hitze, heftiges Erbrechen und Purgiren, Raserei, Zuckungen und selbst den Tod herbeizuführen. Und doch werden mit diesem Gifte unermeßliche, fruchtbare Fluren von Europa bedeckt, blos um die gedorrten Blätter zu verbrennen und den Mund zum Rauchfange zu machen, oder mit dem Pulver derselben die Nasenlöcher zu verstopfen, ihnen ein häßliches Aussehen zu geben und der Natur zu beweisen, daß es überflüssig war, dem Menschen eine Nase zu geben. Denn wozu nützt ihm diese, wenn er sie mit Gift betäubt und zum Geruche untauglich macht? Das Schnupfen kann aber außerdem selbst mancherlei Krankheiten den Zutritt leichter machen. Durch die Reizung der Geruchsnerven, deren Ausbreitung dem Gehirne so nahe liegt, kann das Gehirn betäubt und das ganze Nervensystem geschwächt werden; besonders müssen die Augen leiden, welche mit der Nase in enger Verbindung stehen, und es ist eine Frage, ob die so allgemeine Schwäche derselben nicht auch mit dem Tabaksschnupfen in einer näheren Verbindung stehe? Oft kommt der mit Schleim vermischte Tabak durch die hintern Nasenöffnungen in den Schlund und den Magen, und daß er dort Uebelkeit, Erbrechen, Störung der Verdauung u. s. f. erregen müsse, das läßt sich aus seinen Eigenschaften leicht berechnen. Es mag wohl auch

Digitized by Google

Krankheiten geben, die sich durch den Gebrauch der Nießpulver lindern und heben lassen; man sollte aber die Arznei nicht eher branchen, als bis die Krankheit da wäre, sonst beraubt man sich durch den gewöhnlichen Gebrauch der Arznei des Hülfsmittels gegen Krankheit, wenn sie wirklich eintritt.

Viel heftiger noch wirkt der Tabak, wenn er geraucht oder gekaut wird. Die giftigen Eigenschaften desselben erfährt jeder Tabaksraucher bei dem ersten Versuche, und nur nach und nach werden sie ihm unmerklich, ohne daß das Rauchen deswegen aufhören sollte, schädlich zu seyn. Denn abgesehen davon, daß das beständige Rauchen den Geschmackssinn abstumpft, wird es besonders durch den großen Verlust des Speichels nachtheilig, welchen es auch gewohnten Tabaksrauchern zuzieht. Zwar halten die meisten Menschen den Speichel für eine überflüssige Feuchtigkeit, die zum Auswerfen bestimmt sey; wie sehr sie sich aber in dieser Meinung von der Wahrheit entfernen, dies würden sie mit Verwunderung wahrnehmen, wenn sie wüßten, daß der Speichel für die Verdauung ein unentbehrliches Bedürfniß ist; denn nicht genug, daß er beim Kauen die Auflösung der Speisen beginnt, so wird er auch noch außerdem beständig in den Magen hinabgeschluckt, um zur weiteren Verdauung mitzuwirken. Das anhaltende Tabaksrauchen muß also nothwendig die Verdauung in Unordnung bringen und dadurch manchem Gebrechen des Körpers die Thür öffnen. Der Aufwand von Säften, welchen die unaufhörliche Wiedererzeugung des verlorenen Speichels herbeiführt, entzieht den übrigen Theilen des Körpers die Nahrung und begünstigt Abmagerung, Schwäche und Abzehrung. Was wollen also die Men-

schen mit einem Genusse, gegen den sich die Natur sträubt und der in jeder Rücksicht verdächtig ist?

Zu welcher Vollkommenheit man durch Uebung den Sinn des Gefühls (Tastsinn) erheben könne, beweisen Blinde, die durch das Gefühl die Augen zu ersetzen wissen. Er ist der Sinn, welcher uns von der Härte und Weichheit, von der Temperatur und von der Beschaffenheit der Oberfläche der Körper unterrichtet, das Urtheil des Gesichtes berichtigt und im Nothfalle dessen Stelle vertritt. Die meisten Menschen wissen nichts mit ihm anzufangen, lassen ihn unbebaut liegen und bekommen irrige Vorstellungen von Gegenständen, die sie, statt mit dem Gefühlssinne zu untersuchen, mit dem Gesichte auffassen; sie büßen dadurch eine Menge von Vorstellungen ein, bleiben ungeschickt in allen Geschäften, welche ein feines Gefühl erfordern, und in Fällen, in welchen sie das Auge verläßt, entbehren sie des besten Hülfsmittels, von den Dingen, von welchen sie umgeben werden, sich Kundschaft zu verschaffen und sich vor mancher Gefahr zu retten.

---

## Kultur der innern Sinne, der Phantasie, des Gedächtnisses.

Alle Vorstellungen, die durch die Einwirkung äußerer Dinge auf die äußern Sinne entstehen, kann die Seele auch ohne äußere Einwirkung wieder erwecken; sie bedarf dazu ebenfalls der Vermittlung gewisser Organe, welche im Gehirne liegen und, zum Unterschiede von den äußern, die innern Sinne genannt worden sind. Diese stehen mit jenen in der engsten Verwandtschaft; ihre Thätigkeit wird durch die Verrichtung der ersteren

erweckt; sie nehmen den Stoff, welchen jene liefern, auf, stellen ihn zunächst der Seele dar und bewahren ihn, damit er der Anschauung immer zu Gebote stehe. Die innern Sinne sind es, in denen die Seele die ganze Schöpfung im Kleinen nachbildet, und in denen sie die Gegenstände nach Belieben betrachtet, ohne von ihnen umgeben zu werden. In ihnen wohnt Phantasie und Gedächtniß und der gesammte Stoff des Denkens; je weniger sie bei einem Thiere entwickelt sind, desto ärmer ist sein Denken. Ihre Organe wohnen in dem obern und vordern Theile des Kopfes, im großen Gehirne, und die Erfahrung bestätigt es, daß ein Thier um so mehr an Denkkraft und Seelenfähigkeiten verliert, je kleiner der vordere und obere Theil seines Schädels wird.

Phantasie und Gedächtniß stehen also unter der Vermittelung von Organen, und diese Organe, wie alle Organe, unter den Gesetzen der Organisation. Erweckt und mit Gegenständen bereichert werden die innern Sinne durch die Verrichtung der äußern, und auch hieraus ergiebt sich die Wichtigkeit der Kultur der äußern Sinne für das gesammte Menschenglück. Ihre vollkommene Entwickelung aber und ihre größte Kraft erhalten sie erst alsdann, wenn sie von den äußern Sinnen losgerissen und in ihrer Selbstständigkeit, d. h. als innere Sinne, geübt werden. Werden die innern Sinne nicht getrennt von den äußern geübt, so kommt es nie zur Ausbildung der Phantasie. Diese Trennung aber muß allmählich und planmäßig geschehen. Anfänglich müssen die Bilder, die man so eben durch die Empfindung bekommen hat, sogleich nach der Empfindung wieder zurückgerufen werden; sie stellen sich da der innern Anschauung mit viel größerer Leichtigkeit und Lebhaftigkeit

wieder dar, als wenn man sie erst spät nach der Empfindung wieder erwecken will. Durch lange fortgesetzte Wiederholung gewinnt der innere Sinn immer mehr an Leben und Stärke, und die Phantasie an Kraft, Licht und Wachsthum. Kommt in diese Uebung Zusammenhang, Plan und Ordnung; werden die innern Anschauungen den äußern genau und wahrhaft nachgebildet: so wird dadurch das Gedächtniß entwickelt und vervollkommnet.

Die Anstrengung der innern Sinne muß, wenn sie der Natur entsprechen soll, den allgemeinen Gesetzen des Organismus gehorchen. So wie überall, so darf auch hier nicht zu viel und nicht zu wenig geschehen; es darf nicht auf Kosten eines Dritten geschwelgt werden; die Thätigkeit der innern Sinne muß ein gewisses Verhältniß zu den übrigen Kräften des Körpers haben; sie müssen besonders unter einander selbst und mit den äußern Sinnen im Einklange wirken. Die Vernachläßigung dieses Gesetzes bringt mancherlei Arten geistiger Mißgeburten zu Tage. Schlummern nämlich die innern Sinne immer in Unthätigkeit dahin, so offenbart sich dieser Zustand durch Dummheit, im höhern Grade durch Blödsinn. Dumme Menschen sehen und hören wohl, das Gesehene und Gehörte wird aber nicht Eigenthum ihres Geistes; sie denken nicht. Die nämliche traurige Folge hat die übermäßige Anstrengung der innern Sinne, daher die Beispiele nicht selten sind, daß Männer von Genie, die ihre Tage in großer, unausgesetzter Geistesthätigkeit verleben, zuletzt das Gedächtniß verlieren, geistesschwach und blödsinnig werden.

Ehe es aber zu diesem Grade der Erschöpfung kommt, muß der Geist oft noch zuvor eine andere Entartung

durchlaufen. Ueberspannung der innern Sinne entreißt zuletzt den äußern alle Oberherrschaft und dichtet eingebildeten Gegenständen Wirklichkeit an. Sie führt auf diese Weise in einem geringern Grade zur Narrheit, in einem höhern aber zum Wahnsinne, welcher, je nachdem dieser oder jener, einer oder mehrere der innern Sinne das Uebergewicht erhalten, verschiedene Gestalten annimmt.

Eine der vorzüglichsten Ursachen, durch welche die innern Sinne unmäßig und ohne das nöthige Verhältniß zu andern Geisteskräften angestrengt werden, ist das übertriebene Lesen der Romane und ähnlicher phantastischer Schriften, welche meistens selbst nichts, als Produkte eines verschrobenen innern Sinnes sind. Diese geistige Ausschweifung, deren sich besonders das weibliche Geschlecht schuldig macht, untergräbt die Gesundheit des Körpers und der Seele und mit ihr alle Pfeiler menschlicher Glückseligkeit. Gewöhnlich wird bei ihr eine sitzende Lebensart in eingesperrter Luft geführt, und dadurch das ganze Heer von Krankheiten herbeigezogen, welche von Mangel an Bewegung, vom Sitzen, vom schwachen Athmen, vom Mangel an frischer Luft herstammen, und welche sich durch Schwäche des ganzen Körpers, Unordnungen in allen, dem Weibe eigenthümlichen Lebensverrichtungen, Bleichsucht, überspannte Empfindlichkeit, Krämpfe u. dgl. zu erkennen geben. Der Geist erhält eine ganz verkehrte Richtung. Unbekannt mit der wirklichen Welt, leben solche Menschen nur in einer eingebildeten; überall suchen sie ihre geträumten Ideale, und da sie diese nicht finden, so werden sie von Mißvergnügen, Verdruß, Menschenscheu, Traurigkeit beständig geplagt. Ihr ganzes Leben wird nach romantischen Plä-

nen angelegt, und da dieſe nothwendig immer mißlingen müſſen, ſo ſind unglückliche Liebe, Mißheirathen, unglückliche Ehen und Verſcherzung alles bürgerlichen und menſchlichen Glückes die Ungeheuer, die durch dieſen Mißbrauch der Lektüre ins Leben gerufen werden, Ungeheuer, die nicht ablaſſen, ihren unglücklichen Opfern den Seelenfrieden vom Herzen zu nagen und die Geſundheit zu untergraben, bis ein frühzeitiger Tod das große Trauerſpiel beſchließt.

Digitized by Google

## Drittes Kapitel.

Von der höhern Geistesthätigkeit. Vom Studiren und Nachdenken.

Wer die Frage aufwerfen kann, ob der Mensch zum Nachdenken bestimmt sey, der macht sich eben so lächerlich, als wenn er fragte, ob das Licht zum Leuchten gemacht sey, denn durch diese Frage beurkundet er schon seine Bestimmung zum Nachdenken. Diese Frage selbst ist eine Frucht des Nachdenkens und beweist, daß der Mensch Anlage zu demselben habe. Wozu aber gäbe die Natur die Anlage, wenn sie deren Gebrauch versagte? Es lassen sich wohl Fälle denken, daß ein Geschöpf die Höhe nicht erreiche, auf welche es von der Natur hingewiesen wird, daß aber ein geschaffenes Wesen über den Kreis hinaustrete, in welchen es von der Natur eingeschlossen worden ist, und mehr leiste, als wozu es von ihr Anlagen und Kräfte bekommen hat, dies läßt sich nicht einmal als möglich annehmen. Wenn sich daher der Mensch durch höhere Geistesthätigkeit über die gesammte thierische Schöpfung emporschwingt, woher nahm er die Kräfte dazu, wenn er sie nicht aus



Digitized by Google

den Händen der Natur empfangen hat? Der größere und vollkommenere Gehirnbau, durch welchen der Mensch vor allen Thieren ausgezeichnet ist, und welcher mit den Stufen der Geistesthätigkeit in der engsten Verbindung steht, läßt über diese Bestimmung keinen Zweifel mehr übrig.

Ungeachtet dieser sprechenden Beweise, welche uns die Natur selbst unter die Augen legt, hat es doch Menschen gegeben, die behauptet haben, das Nachdenken entspringe aus einer kränklichen Entartung der menschlichen Natur. Und in der That, sie haben Gründe auf ihrer Seite, welche etwas zu bedeuten scheinen. Die Erfahrung stimmt ihnen bei, wenn sie behaupten, daß sich viele Menschen durch Nachdenken weiter nichts erwerben, als geistige und körperliche Leiden. Es ist nur zu wahr, daß man in jenen Menschenklassen, deren eigentliches Berufsgeschäft fast allein im Denken besteht, sehr wenige findet, die sich einer erträglichen Gesundheit und Seelenheiterkeit erfreuen. Blasse, magere oder aufgedunsene Gestalten, mit abgelebten Zügen und düstern Mienen und einer Haltung, welche Schwäche und Hinfälligkeit verräth, kommen uns gewöhnlich entgegen, wenn wir die Studirzimmer der Gelehrten besuchen. Nur gar zu oft steht das schönste Lebensjahr als Sterbejahr auf dem Leichensteine der Gelehrten. So wahr und traurig dies auch immer seyn mag, so könnte es doch mich wenigstens nicht überzeugen, daß der Mensch der Glückseligkeit näher kommen würde, wenn er allem Nachdenken entsagen wollte. Mir ist die Stimme der Natur, welche den Menschen zum Nachdenken auffordert, zu hörbar; zu hell liegt vor meinen Augen die weiseste Zusammenstimmung der gesammten Schöpfung zu höhern Endzwecken; zu

allgemein ist die Bestätigung der Wahrheit, daß Alles, was die Natur anfängt, auch herrlich vollendet wird, als daß ich mich überwinden könnte, zu glauben, alle übeln Folgen des Nachdenkens entständen aus der Natur des Nachdenkens selbst. Aus dem Mißbrauche desselben entspringen sie — dies ist der erste Gedanke, der sich uns bei ihrer Betrachtung aufdringen muß.

Allerdings ist das Nachdenken eine der anstrengendsten Lebensbeschäftigungen.

Um dies zu begreifen, muß man mit den Vorgängen des Denkens selber näher bekannt seyn; man muß wissen, daß das Denken weiter nichts, als eine Verbindung der sinnlichen Eindrücke zu Anschauungen, der Anschauungen zu mehr umfassenden Begriffen, und der Begriffe zu den höchsten, Alles übersehenden Ideen sey. Der Geist richtet sein ganzes Streben dahin, das Mannigfaltige der Vorstellungen zu vereinfachen und dieses Vereinfachen so weit zu treiben, bis er es zur Vollendung, zur höchsten Einheit gebracht und von allem Denken, Seyn und Werden den ersten Grund und den letzten Zweck erkannt hat. Aller Stoff zum Nachdenken wird aus den innern Sinnen genommen, und der Geist muß eine Menge von Vorstellungen zuvor in ihnen wieder erwecken, ehe er sich mit dem Nachdenken darüber abgeben kann. Jede sinnliche Vorstellung aber besteht aus mehreren Elementen, welche alle bei der Wiedererweckung derselben nachgebildet werden müssen. Wenn es nun ausgemacht ist, daß das Vorstellen im innern Sinne durch Thätigkeit in den Organen des Gehirnes zu Stande komme, eine Wahrheit, die von Aerzten durch die überzeugendsten Thatsachen bewiesen werden kann; wenn bei jeder einzelnen Vorstellung so viele Organtheile an der Thätigkeit

Antheil nehmen müſſen, als die Vorſtellung Elemente hat; wenn man die außerordentliche Menge von Vorſtellungen, welche beim Nachdenken auf einander folgen, vor Augen hat und die alles übertreffende Geſchwindigkeit, mit welcher ſie einander drängen, hinzudenkt: ſo ſteht die Ueberzeugung, daß beim Nachdenken eine Menge von Organen thätig ſeyn, eine Menge von Kräften des Gehirns aufgewendet werden müſſe, im hellſten Lichte vor uns.

Im Gehirne aber liegt die Wurzel des geſammten Nervenſyſtems, das einer Pflanze gleicht, die aus einer Wurzel zwei Stämme treibt; auf dem einen Stamme blüht das obere Nervenſyſtem mit den höhern Organen des Denkens, auf dem andern aber das untere, welches die Lebensorgane des Körpers mit ſeinem belebenden Einfluſſe beherrſcht. Wenn nun einer von beiden durch einen zu großen Kraftaufwand eines zu großen Erſatzes bedarf und hierzu ein Uebermaß von Nahrungsſtoffen aus der gemeinſchaftlichen Wurzel in ſich zieht, ſo muß der andere nothwendig an Nahrung Mangel leiden und an Kraft abnehmen: aus übermäßiger Anſtrengung der Denkorgane wird Erſchöpfung der Lebensorgane entſpringen. Die Erfahrung beſtätigt dies in ſeinem ganzen Umfange. Bei angeſtrengtem und lang fortgeſetztem Studiren wird das Athmen träge, der Puls langſam, klein und ſchwach, die Haut blaß und kalt; es ſtellt ſich eine Abneigung gegen alle Muskelbewegung, ein Gefühl von Mattigkeit, von innerer Unruhe und Verdrießlichkeit ein. Beſonders auffallend iſt die Verdauung vermindert; im Magen entſteht ein Gefühl von Schwere; der Unterleib wird aufgetrieben; man wird von verſchlagenen Winden, von Leibesverſtopfung gequält. Dieſe Beſchwerden ſind

Digitized by Google

aber nur der Anfang größerer Uebel, in die sie nach mehrmaligen Wiederholungen übergehen, und die den Gelehrten unter den mannigfaltigsten Verbindungen und den traurigsten Gestalten das Leben verbittern und verkürzen. Die gewöhnlichsten unter ihnen sind Blutspeien und Lungensuchten, Verstopfungen und Verhärtungen in den Eingeweiden des Unterleibes, goldene Ader, die schwarze Krankheit, Gelbsucht, Wassersucht, Hypochondrie, Nervenschwäche, Abzehrung u. a.

Dies sind die Krankheiten, welche aus einer durch übermäßige Geistesarbeit erzeugten Lebensarmuth in den Lebensorganen des Gehirnes entspringen. Aber auch in dem höheren Nervensysteme, in dem Denkorgane selbst, wird durch jenes Uebermaß der Grund zu schweren Gemüths- und Nervenkrankheiten gelegt, die sich nach ihrem zweifachen Ursprunge in zwei Hauptklassen theilen, je nachdem sie entweder aus übergroßer Empfindlichkeit, oder aus gänzlicher Abstumpfung dieser Organe entstehen. Denn anfangs werden die Organe des Denkens durch die öftere Uebung immer empfindlicher; diese Empfindlichkeit erreicht zuletzt einen so großen Grad, daß auch der geringste Eindruck hinreicht, zu große Bewegungen hervorzubringen. Daher Spannung und Schmerzen im Kopfe, innere Unruhe, Unvermögen, sich des Denkens zu entschlagen, so, daß man auch wider Willen zum Denken getrieben wird, Neigung zu allen unangenehmen Leidenschaften, beständige Leiden des Geistes, unruhiger, traumvoller Schlaf, Nachtwandeln und, auf der höchsten Stufe, Wahnsinn. Hat die Empfindlichkeit die höchste Stufe überschritten, und sind die Organe überspannt worden, so erfolgt Erschöpfung mit Stumpfsinn, Mangel an Gedächtniß, Traurigkeit, Melancholie, Blödsinn.

Digitized by Google

Eine besondere Folge der übermäßigen Geistesanstrengung ist sehr oft eine kränkliche Neigung zum Liebesgenusse, gegen welche der Gelehrte sehr auf seiner Hut seyn muß, wenn er nicht von zwei gefräßigen Feinden aufgerieben werden will.

Entgehen kann man diesen vielen und großen Uebeln, wenn man auch beim Nachdenken den Weg der Natur geht und sich von ihrem Fingerzeige, dem Gefühle der Ermüdung, leiten läßt; wenn man nie vergißt, daß der Mensch kein reiner Geist, sondern mit dem Körper innigst vermählt, gegen diesen gleiche Pflichten, als gegen jenen zu erfüllen habe. Blos die Vernachlässigung der thierischen Bedürfnisse ist die Ursache von den schädlichen Folgen des Studirens, welche man vermeiden wird, wenn man folgende Regeln beobachtet:

Man breche das Denken sogleich ab, sobald man das Gehirn ermüdet fühlt, d. h. sobald das Denken anfängt lästig zu werden, fühlbare Anstrengung fordert, oder ein Gefühl von Völle, Spannung oder Hitze im Kopfe entsteht. Dies Gefühl ist Warnung der Natur, daß die Organe des Gehirns erschöpft sind, Ersatz und Erholung bedürfen. Wer diese überhört und sich mit Gewalt anstrengt, das Studiren fortzusetzen, der wird bald anfangen, das eben geschilderte Unheil an seinem Körper zu spüren. Folgt man aber diesem Winke der Natur, so hat man die große Belohnung, daß das Gehirn durch mäßige Arbeit nicht allein nicht erschöpft, sondern durch naturgemäße Uebung besser entwickelt, in seinen Organen gestärkt und zu seinen Verrichtungen geschickter wird. Man nimmt an Geisteskraft zu und wird in den Stand gesetzt, in der Folge im nämlichen Zeit-

Digitized by Google

raum nicht nur mehr, sondern auch leichter und länger zu studiren.

Hier stößt man aber auf eine nicht geringe Schwierigkeit; das Unterbrechen einer gelehrten Arbeit ist nicht immer so leicht, als sich mancher denken mag. Man kann wohl das Buch weglegen, den Schreibtisch verlassen, aber nicht leicht kann man dem Gedankenspiele entrinnen, in welches man sich einmal vertieft hat. Die Fertigkeit, seinen Gedanken sich zu entreißen, ist eine Hauptaufgabe für jeden denkenden Geschäftsmann, der bei der Erfüllung seines Berufs gesund, froh und lange leben will. Im Anfange gehört eine gewisse Gewalt dazu, die sich der Denker durchaus nicht verdrießen lassen muß, die nach und nach in eine immer größere Leichtigkeit übergeht und endlich mit den herrlichsten Früchten belohnt wird. Das erste Mittel zu Erreichung dieser Absicht ist vermehrte Aufmerksamkeit auf Gegenstände der äußeren Sinne; man muß irgend etwas vornehmen, was diese, ohne sie anzustrengen, beschäftigt, wenn man die inneren Sinne ihrer Bande entledigen will, eine kleine Handarbeit, ein unterhaltendes Gespräch; man trillert ein Liedchen, zählt die Athemzüge, die Pulsschläge oder — die Ziegeln auf dem Dache. Durch Uebung wird man es auch in diesem Stücke zu einem gewissen Grade von Fertigkeit bringen und sich zuletzt eines jeden Gedanken nach Willkühr entschlagen können, eine Fertigkeit die auch auf das übrige Leben wohlthätigen Einfluß haben wird, zu welchem, wenn es nur einigermaßen erträglich seyn soll, eine bestimmte Gabe eines weisen Leichtsinnes unentbehrlich ist. Versäumt man es aber, sich durch diesen Kunstgriff der Herrschaft über seine Gedanken zu versichern, so wird die Seele Sklavin einer quä-

lenden Phantasie; mit unauslöschlichen Zügen graben sich die Vorstellungen in die inneren Sinne; unaufhörlich schweben sie dem anschauenden Geiste vor und erfüllen ihn, da sie durch unablässiges Anstrengen der Gehirnorgane in diesem unangenehme Gefühle hervorbringen müssen, mit beständigen Leiden. Daher verfallen solche Leute in Verdrießlichkeit, Furchtsamkeit, unausstehliche Bedenklichkeit, Sorgsamkeit, welche zuletzt in martervolle Hypochondrie übergehen.

Das zweite Hauptgesetz des Denkens, dessen Befolgung vor allem Nachtheile des Denkens sicher stellt, ist dieses: Man dringe dem Geiste keine wichtige Arbeit zu einer Zeit auf, welche dem thierischen Leben angehört und für die Erholung des Körpers bestimmt ist.

Es ist daher unnatürlich, die Zeit der Verdauung dem Nachdenken zu widmen. Die Verdauung wird durch nichts so sehr gestört, als durch das Studiren nach dem Essen. Seine ganze Gesundheit aber kann man durch nichts so zuverlässig verscherzen und sich allen möglichen Krankheiten bloß stellen, als durch die Hindernisse, welche man dieser wichtigen Verrichtung, durch die aller Ersatz und alle Kraft in den Körper eingeht, entgegensetzt. Wie kann sich der Gelehrte und Staatsbeamte verwundern, daß ihn Mangel an Appetit, Beschwerden im Unterleibe, Blähungen, Koliken, Hämorrhoiden, Leibesverstopfung und so viele andere Leiden, bei denen die Hinfälligkeit des Körpers täglich zunimmt, quälen, wenn er jeden Ersatz seiner Kräfte durch erschwerte Verdauung des Genossenen unmöglich macht?

Man verwende nicht die Zeit des Schlafes, die Nacht, zu Geistesarbeiten. Die Nachtarbeiten der Ge-

Digitized by Google

lehrten sind ihrer Gesundheit am allergefährlichsten, denn erstens ist der Körper, und das Gehirn insbesondere, durch das Tagewerk schon so weit erschöpft, daß es der äußersten Anstrengung bedarf, um die Organe fernerhin in Thätigkeit zu erhalten; zweitens aber beraubt man sich des so nöthigen Ersatzes der Kräfte, welchen die Nachtruhe gewährt, und stürzt so den Körper in eine Schwäche, die, durch Mangel und Ueberspannung zugleich hervorgebracht, den äußersten Grad erreichen muß. Wenn schon Lustbarkeiten und Genüsse, welchen wir uns während der Nacht hingeben, die Gesnndheit untergraben, wie viel eher muß diese einer so starken Anstrengung, als eine Geistesarbeit ist, unterliegen? Auch sind die Wirkungen derselben immer schnell sichtbar und haben nicht selten junge, hoffnungsvolle Gelehrte durch hitzige Fieber in kurzer Zeit in die Arme des Todes geführt.

Nach jeder anderweitigen Anstrengung der Nervenkraft muß man sich der Kopfarbeiten enthalten. Vorzüglich schädlich werden sie nach dem Genusse der Liebe, denn Liebesgenuß und Geistesanstrengung sind einander nahe verwandt und in Rücksicht ihrer Wirkungen sehr ähnlich; beide erschöpfen das Nervensystem in seinem Innersten, und schnell muß die Quelle des Lebens versiegen, wenn ihr zwei starke Ausflüsse geöffnet werden. Dies ist um so mehr zu fürchten, als die vermehrte Geistesthätigkeit auch gern den Geschlechtstrieb mehr, als es die Natur fordert, anfacht, und die Gelehrten leicht auf den Wahn verfallen, im Arme der Liebe Erholung zu suchen. Darin fehlen sie aber so sehr, daß wir vielmehr glauben, ihnen nichts Besseres rathen zu können, als, daß sie sich zu jener Zeit, wo viel Geistesbeschäftigung auf sie wartet, des höchsten Genusses der Liebe ganz enthal-

ten. Es ist dies nicht allein ein großes Mittel, sich bei Kräften zu erhalten, indem auf einer Seite gespart wird, was auf der andern zu viel ausgegeben werden muß, sondern es trägt auch dazu bei, der Geistesarbeit einen höhern Schwung zu geben, denn es ist bekannt, daß nichts dem Geiste so viel Energie mittheilt, als lebendige, aber keusche Liebe.

Daß das Studiren nach angreifenden Leidenschaften, oder während derselben entkräften müsse, wird in der Folge anschaulicher werden, wenn wir die Wirkungen der Leidenschaften betrachten. Zwar bei Gelehrten, sollte man denken, dürfte man keine Leidenschaften suchen, aber man mustere sie einmal, und man wird finden, daß Gelehrte und Weise noch lange keine gleichbedeutenden Beinamen sind. Gleiche Bewandtniß hat es mit dem Meditiren während der Ermüdung durch körperliche Bewegung; auch in diesem Falle schwächt es doppelt. Man thut daher nicht wohl, wenn man auf Fußreisen, oder auf weitführenden Spaziergängen studirt. Jedoch will ich hierdurch nicht zu dem Mißverstande Anlaß geben, als wenn man in der eingesperrten, verdorbenen Luft eines dumpfen Zimmers beständig sitzend seine Kopfarbeit verrichten solle. Es wird allerdings sehr heilsam seyn, im Grünen und in freier Luft zu arbeiten; nur weites, erschöpfendes Gehen möchte ich dabei vermieden wissen und es am liebsten sehen, wenn der Gelehrte die schwersten Probleme im Liegen lösen wollte, denn in dieser Lage ruht der ganze Körper und überläßt den ganzen Vorrath von Kräften dem arbeitenden Gehirne; es wird bei ihr nichts gehemmt, kein Eingeweide gedrückt, mithin jeder Nachtheil vermieden, der durch das krumme Sitzen herbeigeführt werden kann.

Digitized by Google

**Wer nach überstandenen Krankheiten, in der Genesungsperiode, zu früh zu Geistesgeschäften zurückkehrt, der wird sich äußerst langsam erholen und immer in der Gefahr schweben,** in seine vorige, oder in eine andere Krankheit zurückzufallen.

Uebrigens muß der Gelehrte, auch wenn er noch nicht ganz ermüdet ist, seine Arbeit oft unterbrechen, um die Lebensverrichtungen des Körpers, welche während derselben ins Stocken gerathen sind, von ihren Fesseln zu befreien und ihnen neuen Antrieb zu geben. Dies sind vorzüglich das Athmen und der Kreislauf, mit denen nothwendig alle übrigen Lebensverrichtungen darnieder liegen müssen. Das Athmen leidet nicht allein deswegen, weil der Gelehrte, mit allen Geisteskräften auf den Gegenstand seiner Untersuchung hingewandt, es gänzlich vergißt, sondern auch, weil er in immer ruhiger Stellung an einem verschlossenen Orte, die Luftschicht nicht wechselt, von welcher er zunächst umgeben wird, und die durch sein eigenes Athmen bereits verdorbene Luft immer von neuem wieder zu sich nehmen muß. Der Kreislauf aber muß bei vermindertem Athmen, bei Mangel an reiner Luft und willkührlicher Muskelbewegung weit unter seine natürliche Stärke herabsinken, vorzugsweise aber im Unterleibe ins Stocken gerathen, weil er hier ohnehin schon am schwächsten ist, während des Nachdenkens aber aller seiner Unterstützungsmittel, als der Bewegung des Zwerchfelles und der Bauchdecken, beraubt wird, und die Eingeweide noch dazu durch anhaltendes Sitzen zusammengedrückt werden müssen. Alles dies kann der Kopfarbeiter vermeiden, wenn er seine Arbeit oft unterbricht, Lage oder Stellung wechselt, einige Bewegungen macht, besonders aber durch willkührlich ver-

Digitized by Google

stärktes Athmen seinem Blute frische Lebensluft, dem Kreislaufe neuen Antrieb und dem Gehirne neue Kräfte verschafft.

Das einfachste Mittel, sich das Studiren zu erleichtern und die Angriffe desselben auf die Gesundheit zu mindern, ist, daß man, wo es nur immer möglich ist, den Gegenstand seiner Untersuchung den äußern Sinnen unterwirft. Die durch die äußern Sinne vermittelte Betrachtung ist bei weitem nicht so anstrengend, als die Anschauung eines Gegenstandes, dessen Bild die Seele zuvor im innern Sinne durch die Einbildungskraft entwerfen muß, denn hier hat sie immer das zweifache Geschäft, den Gegenstand hervorzubringen und ihn in der Anschauung beständig festzuhalten. Daher ist das Studium in der Natur immer leichter, als das im Buche, und dieses leichter, als das abstrakte Studiren ohne Buch; am angreifendsten ist das eigene Erfinden und Bilden. Wo uns der Gegenstand von außen nicht zu Gebote steht, da kann man dessen äußere Betrachtung dadurch ersetzen, daß man die Worte, welche ihn bezeichnen, laut ausspricht, und so die Vorstellung von neuem mit dem Ohre auffaßt. Sie tritt alsdann viel lebendiger vor die Seele und kann zu fernerem Gebrauche viel leichter wieder zurückgerufen werden. Allen stillen Denkens sich zu enthalten, würde ich indessen Niemand rathen; der Geist würde dadurch an Kräften und das Vermögen des innern, stillen Denkens beinahe ganz verlieren.

Die bequemste Zeit zum Nachdenken, zum Forschen nach höhern Wahrheiten, zur Kopfarbeit überhaupt fällt demnach, zur Bestätigung einer uralten Wahrheit, in die Morgenstunde. Zu keiner andern Zeit besitzt der

Digitized by Google

Mensch alle Eigenschaften dazu in einem so hohen Grade, als am Morgen, wo er, durch den Schlaf erquickt, mit frischem Muthe und neuer Empfänglichkeit begabt und höher gestimmt, durch das junge Leben, womit ihn die erwachende Natur anhaucht, eine Fülle von Kraft zur Geistesthätigkeit zu verwenden hat, ohne den übrigen Lebensverrichtungen, der Verdauung u. a., deren Geschäfte um diese Zeit fast ganz vollendet sind, durch Kraftentziehung zu schaden.

Hätte ich übrigens einem Denker von Profession, Gelehrten, Staatsbeamten u. dgl. seine Lebensart zu bestimmen, so würde ich ihm folgenden Plan mittheilen: Bei Sonnenaufgange verläßt er sein Lager, erheitert durch den Anblick der lachenden Natur seine äußern und innern Sinne und geht an sein Tagewerk. Nach ein paar Stunden Arbeit wird das Frühstück genommen, eine leicht verdauliche, nährende Brühe, Fleischsuppe, Milch u. dgl., aber kein Kaffee, welcher erhitzt und die Nerven reizt, noch weniger Chokolate, die schwer verdaulich ist und eine Thätigkeit des Magens fordert, die der Gelehrte selten besitzt. Die Arbeit darf mit Beobachtung der bereits vorhin gegebenen Regeln fortgesetzt, muß aber eine Stunde wenigstens vor dem Essen geendigt werden. Eine Stunde Erholung bedarf der Körper vor dem Essen, damit er sich des freien Nerveneinflusses erfreuen und sich dadurch zur Verdauung vorbereiten könne. Die Mahlzeit besteht aus leicht verdaulichen Speisen, jungem, zartem Fleische, leichten Gemüsen, Milchspeisen, Obst, nicht aus fetten Fischen, Krebsen, schwerem Brote u. s. w. Eingesalzenes, geräuchertes, fettes, altes und zähes Fleisch, Hülsenfrüchte, schwere Mehlspeisen, hart gesottene Eier, Käse u. dgl. gehören nicht auf die Tafel des Gelehrten.

Sein Getränk ist Wasser, oder ein gutes, weder blähendes, noch betäubendes Bier; Wein trinke er nur selten und nie bis zur Erhitzung. Die Zeit nach dem Essen ist ganz der Ruhe geweiht und wird entweder durch ein unterhaltendes Gespräch, durch eine kleine häusliche Anordnung, oder mit andern angenehmen Zerstreuungen ausgefüllt; von magern und schwächeren auch wohl einem Mittagsschläfchen gewidmet. Einige Stunden nach dem Essen wird eine, freilich nicht zu anstrengende Muskelbewegung vorgenommen; am heilsamsten ist Gartenarbeit, überhaupt Bewegung im Grünen, an freier Luft. Spaziergänge, welche zur Bewegung des Körpers und Zerstreuung des Geistes dienen sollen, muß der Gelehrte nicht allein, nicht in einsame Gegenden vornehmen, sonst wird er von seinen Gedanken heimgesucht und von ihnen unvermerkt so weit fortgerissen und so sehr angegriffen, daß er auf zweifache Weise erschöpft nach Hause zurückkehrt. Einsamkeit dient ihm nur in jenen Stunden, die er absichtlich dem Nachdenken angewiesen hat; außerdem aber ist geselliger Umgang für ihn unentbehrliches Bedürfniß, und Freundschaft das kräftigste Stärkungsmittel seiner Seele; flieht er diese, so wird er Hypochondrist, menschenscheu und Menschenfeind. Der Abend gehört der Zerstreuung, die Nacht dem Schlafe. Außerdem aber muß er sich in jeder Woche einen Tag, in jedem Vierteljahre eine Woche und alle halbe Jahre einige Wochen, als Ferien, die der Pflege und Erholung des Körpers gewidmet sind, vorbehalten.

Manchem eifrigen Gelehrten, der nicht zu studiren glaubt, wenn er nicht Tag und Nacht hinter seinen Büchern begraben liegt, wird die zur Arbeit zugestandene

Zeit freilich zu kurz vorkommen. Allein er bedenke, daß er in wenigen Stunden mit frischer Kraft arbeitend mehr leisten kann, als in noch einmal so viel Zeit mit erschöpftem Gehirne; er bedenke, wie viel Unnützes man in der Welt zu lernen habe; wie viel Zeit man gewonnen hätte, wenn man sich einer zweckmäßigen Methode im Studiren bedient hätte: und er wird sich zuverlässig unserer Meinung mehr nähern. Wirklich sind der Wahrheiten, die der Mensch erkennen kann, so wenig, und sie liegen meistens so offen da, daß es wahrhaftig der großen und mühsamen Anstalten, die der Mensch zu ihrer Entdeckung macht, nicht bedürfte. Den größten Theil von Lebenszeit und Kraft müssen wir gewöhnlich darauf verwenden, uns durch das Labyrinth von Wahn und Irrthum durchzuarbeiten, mit welchem uns die gelehrten Arbeiten der Menschen umstrickt haben. Ist es uns dann endlich gelungen, durch dieses hindurch zu dringen, so finden wir hinter ihm gewöhnlich nicht mehr, als was wir schon vor ihm mit unbefangenem Blicke ohne alle Mühe hätten sehen können. Wohl dem Menschen, der gleich anfangs den rechten Weg zur Wahrheit fand, denn dieser ist immer der geradeste, kürzeste, offenste und leichteste.

Auf diese Weise unternommen, wird die höhere Geistesausbildung ganz andere Folgen haben, als sie bisher hatte. Nicht mehr wird man in der Studirstube ausgemergelte, siechе Körper und trübe Geister finden; man wird sich nicht mehr an dem Widerspruche zwischen Seele und Leib, zwischen Gedanken und Handlungen der Gelehrten ärgern. Neben der größten Weisheit wird Heiterkeit der Seele und kraftvolles Leben des Körpers blühen; zwischen Seele und Leib wird die vollkommenste Harmonie

herrschen; die Wahrheit der Gedanken wird in Güte der Handlungen übergehen; bei dem Gelehrten werden innerer Friede, Zufriedenheit und Freude wohnen; Gelehrsamkeit wird Weisheit, und als solche Quelle unversiegbarer Glückseligkeit werden.

---

Digitized by Google

## Viertes Kapitel.

Moralische Bildung. Beherrschung der Leidenschaften.

Keine menschliche Vollkommenheit, keine menschliche Glückseligkeit, keine Menschheit ist möglich ohne Sittlichkeit. Was würde aus dem Menschen werden ohne gesellschaftliche Verbindung? Wie aber kann Gesellschaft bestehen, ohne wechselseitige Hülfe, ohne Liebe, ohne Sittlichkeit? Sittlichkeit ist das schöne Band, das Menschen an Menschen, Familie an Familie knüpft, und ganze Völker zu gemeinschaftlichen Zwecken verbindet; sie ist der heilige Tempel der Gottheit, in welchem der Mensch Trost in Leiden, Hülfe in Noth, und Aussicht auf die Genüsse einer Ewigkeit findet; an ihr erkennt man, daß der Mensch göttlichen Ursprunges ist, denn Streben für allgemeines Wohl ist Eigenschaft eines göttlichen Geistes. Die Bestimmung des Menschen zur Sittlichkeit ist tief in seine Natur eingeprägt und entwickelt sich aus ihm von freien Stücken. Auch der wildeste Mensch begegnet selbst dem unbekannten Mitmenschen, wenn er nichts Böses von ihm fürchtet, mit Liebe, giebt ihm Speise, Trank und Obdach und freut sich über dessen Wohl. Die Urquelle der Moralität ist das dem menschlichen Geiste an-

geschaffene Hinstreben nach Allem, was er für gut erkannt, und die Abneigung von Allem, was sich ihm als böse dargestellt hat. Daß der Mensch nur das Gute will, ist seinem Geiste eben so natürlich, als seinem Körper der Hunger und der Schlaf, es ist unmöglich, daß er Böses wolle, wenn er es als solches erkannt hat. Aber erkennen muß er den Gegenstand zuvor, den er wünschen soll; ohne Erkenntniß wird der Wille nie thätig; je inniger aber der Mensch von der Güte einer Sache überzeugt ist, desto lebhafter wird sein Streben nach derselben werden, und je reicher seine Erkenntniß des Guten ist, desto mehr wird er seinen Wirkungskreis erweitern, um das Gute zu erreichen, desto höher folglich seine Sittlichkeit gesteigert werden. Erkenntniß des Guten, Unterscheidung der Wahrheit vom Irrthume, Ausbildung des Verstandes und der Vernunft, dies sind die Wurzeln, aus welchen der gute Wille und die Sittlichkeit entspringen. Die guten Handlungen, welche die Einfalt, die Unbekanntschaft mit dem Bösen, gebiert, sind die Kinder der Unschuld, aber Unschuld ist nicht Tugend, welche das Gute, mit Kraft und Muth gegen das Böse kämpfend, aus eigener, innerer Ueberzeugung und mit freiem Willen schafft. Sie ragt mit ihren Verdiensten hoch über die Unschuld, deren wesentlicher Charakter im Nichtböse-handeln besteht, hervor. Tugend ist die Tochter der Weisheit, und wenn menschliche Glückseligkeit nur durch Tugend besteht, so wird sie auch allein durch Weisheit möglich. Das Kind der Finsterniß, die Dummheit, hat immer Irrthum und Bosheit zu Gefährten und führt den Menschen unfehlbar, sey es früher oder später, ins Verderben. Ein einziger Blick in die Geschichte der Menschheit zeigt diese

Wahrheit in einem so hellen Lichte, daß nur Leuten, die ein lichtscheues Gewerbe treiben und der Finsterniß ihr ganzes Seyn verdanken, die Behauptung, der Verfall der Sittlichkeit werde durch Geistesausbildung verursacht, möglich war. Dies ist eine so grobe Lästerung der menschlichen Natur und ihres Schöpfers, daß sie die Urheber derselben mit ewiger Schande brandmarken muß. Vielmehr darf man umgekehrt mit Sicherheit auf Rohheit und Schwäche des Geistes bei einem Volke schließen, bei welchem Sittenlosigkeit herrscht. Nur muß man, wenn man diesen Satz wahr finden will, von Sittlichkeit und Geisteskultur wahre Begriffe haben, und mit letzterer nicht die einseitige Verfeinerung der äußern und innern Sinnlichkeit verwechseln.

Freilich ist die Sittlichkeit nirgends so tief gesunken, als in der verfeinerten Welt. Daraus folgt leider, daß Verfeinerung, wenn sie so, wie bei uns, getrieben wird, das Grab der Sittlichkeit werden kann; aber, noch einmal sey es gesagt, wenn ihr die Verfeinerung als eine Feindin der Sitten anklagt, so hütet euch, Geistesbildung — Aufklärung möchte ich sie nicht nennen, denn dieser Name ist verdächtig geworden — damit zu verwechseln. Verfeinerung, d. h. einseitige Ausbildung der Sinnlichkeit und der Phantasie auf Kosten des Verstandes, der Vernunft und des Willens, diese hat den Menschen zu einer moralischen Mißgeburt oder zu einem moralischen Schwächlinge umgeschaffen und dem Verderben nahe gebracht, das nur durch Weisheit hätte zurückgehalten werden können. Mangel an Verstand und Vernunft, Mangel an Aufklärung ist Schuld an allem Unheile, von dem das Menschengeschlecht von seiner Entstehung an bis auf unsere Zeiten betroffen worden ist.

Digitized by Google

So sehr man sich auch mit der Aufklärung unserer Tage brüsten mag, so ist sie doch immer nur noch in Büchern und in der Studirstube zu finden, und noch weit entfernt, Eigenthum des Menschen und Triebrad seiner Handlungen zu werden. Es ist wahr, es giebt in jedem Fache der Gelehrsamkeit eine Menge trefflicher Männer; aber weise Menschen giebt es im Grunde noch wenige. Das Bestreben der einzelnen nach Wahrheit und Weisheit steht noch in keiner Verbindung, hat keinen gemeinsamen Zweck; jeder arbeitet nur für sich, nicht, um dadurch besser zu werden, sondern, um das liebe Brot zu erwerben, oder seine Eitelkeit zu befriedigen. So muß die Aufklärung freilich immer einseitig und unvollkommen bleiben, kann nie zur Weisheit und durch diese zur Tugend, d. i. zur freien Ausübung des erkannten Guten, gedeihen. Sittliches Betragen kann dann nur durch Furcht vor Strafe erzwungen werden und verschwindet, sobald man Hoffnung hat, sich dieser zu entziehen.

So lange freilich unsere moralische Bildung die Gestalt behält, welche sie dermalen hat, so lange man aus ihr blos Nebensache macht, Wohlstand und Etikette für Sittlichkeit hält, die Kinder zu moralischen Schauspielern abrichtet, statt sie zu Menschen zu machen: so lange wird auch die Aufklärung keine besonderen Früchte für Sittlichkeit und Glückseligkeit bringen. Roh und verwildert wachsen die meisten Kinder der ärmeren Klassen auf, und wenn es hoch kommt, so werden ihnen einige wenige Sittensprüche eingeprügelt; reichere und vornehmere Kinder werden mit einem Schwalle von Lehrgegenständen erdrückt, statt gebildet zu werden; die schönste Zeit und die besten Kräfte werden ihnen durch

Digitized by Google

die Erlernung überflüssiger Künste, die ihnen in ihrem ganzen Leben zu nichts dienen, als daß sie vielleicht einmal mit ihnen prunken können, gestohlen; nützlichere Wissenschaften werden ihnen in das Gedächtniß, aber nicht in die Seele gebracht; sie werden nicht ihr erkanntes Eigenthum. Sittlichkeit wird ihnen aus einem todten Buche gelehrt; sie müssen die Regeln derselben hersagen, aber nicht üben lernen. Die Methode, deren man sich dabei bedient, ist dem Kinde meistens so gehässig, daß ihm nichts abgeschmackter ist, als der Unterricht in der Moral, und daß es mit diesem auch die Moral hassen lernt. Das Allergefährlichste bei diesem Unterrichte liegt aber darin, daß man oft die Moral auf Grundlagen stützt, welche der erwachenden Vernunft nicht haltbar genug scheinen. Regt sich aber einmal Verdacht gegen die Grundlage, so wird dem ganzen Gebäude nimmer getraut, das Kind wird mit dem Bade ausgegossen; jedes moralische Gesetz wird verworfen; des Menschen Handeln hat von nun an keine Stütze mehr; er wird von Gefühlen und augenblicklichen Empfindungen beherrscht und thut nur das, was für den gegenwärtigen Augenblick den Sinnen und der Phantasie schmeichelt; Sittlichkeit ist ihm eine Maske, die er vornimmt, wenn es die Politik fordert; und so wird die feine Welt, was sie ist — eine Schaubühne, auf welcher jeder seine Rolle einstudirt hat, voll blendender Dekorationen von Papier und Flittergold, hinter denen aber die finstersten Schlupfwinkel liegen, eine Welt, in welcher List die Stelle der Weisheit, und Konvenienz die Stelle der Tugend vertritt.

Wenn menschliche Glückseligkeit Hauptzweck der Bildung des jungen Menschen ist, wenn sie nur durch Mo-

ralität erlangt werden kann, so muß auch diese das letzte und höchste Ziel seyn, nach welchem alle Erziehung hinstreben soll. Alle Aufklärung des Geistes muß als Mittel zu Erreichung der Moralität behandelt werden und nur dahin zielen, den Verstand mit dem Guten in und außer uns bekannt zu machen und den Willen zur Ausübung und Aneignung desselben anzureizen. Erkennen aber muß der Geist, ehe er wollen soll; Aufhellung des Geistes muß daher jeder Willensübung vorangehen; so verlangt es die Natur, und nichts ist widernatürlicher, als Kindern todte moralische Regeln ins Gedächtniß zu pflanzen, ohne die Kinder mit den Gründen und wohlthätigen Folgen dieser Regeln nach dem Fassungsvermögen derselben bekannt zu machen. Das Gelernte verschwindet aus dem Gedächtnisse, ehe noch das Kind zwischen Regel und Handlung eine Verbindung ahnt. Gelingt es euch aber, den jungen Geist zur Selbstanschauung des Guten zu erwecken, so wird er dies mit lebendiger Ueberzeugung auffassen, zu seinem ewigen Eigenthume machen und in sein innerstes Wesen verweben. Um das Handeln braucht ihr euch nun nicht mehr zu bekümmern, ihr könnt das ruhig der überzeugten Vernunft überlassen, in deren Natur es liegt, das erkannte Gute, wenn es wirklich ist, sich zuzueignen und, wenn es blos möglich ist, hervorzubringen. Ihr habt dann Kinder gebildet, die nicht blos unter euern Augen, sondern auch sich selbst überlassen und für ihr ganzes Leben gut handeln werden. Hiervon sind wir nun aber noch weit entfernt und werden es so lange bleiben, als Geistesbildung noch nicht allgemein geworden seyn, und die allgemeine Geistesbildung eine moralische Tendenz bekommen haben wird. Bis dahin aber

Digitized by Google

müssen wir Eltern, die wir unsre Kinder mit dem Glücke einer moralischen Bildung auszustatten wünschen, ein einfacheres Mittel zur Hand nehmen, ein Mittel, das Jedem zu Gebote steht, überall bekannt ist, und bei dessen Anwendung derjenige, der es anwendet, zugleich selbst das Gute empfängt, das er mittheilt, ich meine — das gute Beispiel. Seyd selber gute Menschen und haltet euch an gute Menschen, und eure Kinder werden ohne alle künstliche Erziehung gut werden. Die Natur kommt diesem einfachen Mittel mit dem mächtigen Nachahmungstriebe entgegen. Die Kinder werden gut handeln, weil sie es so sahen; durch das Handeln selbst werden sie das Gute guter Handlungen erfahren und erkennen, und was anfangs mechanische Nachahmung war, wird zuletzt ein freies Wirken nach eigener Ueberzeugung.

Wenn sich die Neigung des Menschen zum Guten und seine Abneigung vom Bösen in einem hohen Grade und mit Heftigkeit äußert, so erscheint sie als Leidenschaft. Leidenschaften sind die stärksten Aeußerungen des Willens, durch welche er sich mit dem Guten zu vereinigen oder von dem Bösen loszumachen strebt; sie sind dem Menschen so natürlich, als der Wille selbst, befördern innerhalb gewisser Schranken seine geistige und physische Glückseligkeit, vergiften aber, wenn sie diese überschreiten, sein ganzes Daseyn, zerstören die Freuden der Seele und untergraben die Gesundheit des Körpers. Naturgemäße Beherrschung der Leidenschaften und Leitung derselben nach den Zwecken der Vernunft ist zum vollkommenen Genusse des geistigen und körperlichen Lebens eins der vorzüglichsten Hülfsmittel. Lebte der Mensch nur und immer in der Wahrheit, erkennte er

Digitized by Google

bei allen Gelegenheiten immer das wahre Gute und unter allem Guten immer das Beste, so würde es nur wenig Gegenstände geben, die seine Begierden heftig reizen und seine Ruhe sehr zerrütten könnten. Ruhe der Seele ist nur das Eigenthum der herrschenden Vernunft, die nicht in Kleinigkeiten Befriedigung sucht, sondern immer nach dem Größten und Höchsten hingewandt ist. Leidenschaften beurkunden einen kleinen Geist, der nur an dem hängt, was ihm am nächsten liegt, aus Kleinigkeiten große Dinge macht; dessen Gedanken nur Bruchstücke sind, und der vom Zusammenhange des Ganzen und höhern Zwecken keine Ahnung hat. Der Grund übertriebener Leidenschaftlichkeit liegt in dem Uebergewichte der Sinnlichkeit und der Phantasie über die Vernunft, und vollkommene Aufhellung des Geistes ist auch hier die sicherste Wegweiserin zur Glückseligkeit. Da indessen der Stern der Weisheit noch tief unter dem Horizonte der meisten Menschen steht, so müssen wir der Bekämpfung der Leidenschaften anderweitige Unterstützung zuzuführen suchen.

Diese wird sich vielleicht finden lassen, wenn man daran zurückdenkt, daß jede Leidenschaft aus zwei wesentlichen Stücken besteht, aus einer großen, sehr lebhaften Vorstellung und der Aeußerung des Willens, welche dieser entspricht. Auf beide muß der Rücksicht nehmen, dem es mit der Beschränkung seiner Leidenschaft Ernst ist. Die Lebhaftigkeit der Vorstellung läßt sich dadurch mäßigen, daß sich jeder entweder an die Gegenstände, welche ihn am lebhaftesten rühren, durch längern Umgang mit denselben zu gewöhnen und seine übermäßige Empfindlichkeit überhaupt nach und nach einzuschränken sucht, oder dadurch, daß er sich den leidenschaftlichen

Digitized by Google

Vorstellungen zu entziehen trachtet. Zu dem lezteren Behufe dient angestrengte Aufmerksamkeit auf ganz andere Vorstellungen, durch angemessene Beschäftigung des Geistes, durch gesellschaftliche Zerstreuung, durch körperliche Arbeiten, besonders durch ein strenges Zügeln der Phantasie, die man abhalten muß, eine Vorstellung durch Festhalten, Zergliedern und Verbinden derselben mit andern zu vergrößern und ihr einen entscheidenden Einfluß auf alle Geistesoperationen zu verschaffen.

Eine Vorstellung mag übrigens so lebhaft seyn, wie sie immer will, so hat sie doch der Mensch immer noch in seiner Gewalt, und er ist im Stande, durch Zurückhaltung der Willensäußerung die heftigen Ausbrüche und das Ueberhandnehmen der Leidenschaft wenigstens zu beschränken. Man mag von den Leidenschaften sagen, was man immer will, sie bleiben, was sie sind, Aeußerungen des stark erregten Willens, und stehen als solche unter dessen Herrschaft. Diese Wahrheit beweisen selbst die leidenschaftlichsten Menschen, welche den Ausbruch der heftigsten Leidenschaften, wenn es Scham, Furcht oder besondere Absichten nothwendig machen, recht gut zurückhalten können.

Wahrscheinlich wird die Beherrschung der Leidenschaften für Manchen eine wichtigere Angelegenheit werden, wenn er von dem Einflusse unterrichtet wird, welchen sie auf die Gesundheit haben.

Mit der Vorstellung des Guten ist jederzeit das Gefühl des Angenehmen begleitet, und sie erwirbt sich dadurch den Beifall der Seele, so wie die Vorstellung des Bösen der Seele unangenehm wird und ihr Mißfallen erregt. Je nachdem nun die Leidenschaften aus einer oder der andern dieser beiden Quellen hervorgehen,

giebt es angenehme, unangenehme und aus beiden Zuständen gemischte. Unter die angenehmen gehören Liebe, Hoffnung, Freude; unter die unangenehmen Haß, Zorn, Wuth, Rachsucht, Reue, Neid, Eifersucht, Traurigkeit, Kummer, Furcht, Schrecken, Verzweiflung; unter die gemischten Mitleiden, Zweifel, Erwartung u. s. w. Jede Leidenschaft wirkt auf die Organe des Gehirns und durch diese auf den ganzen Körper; einige haben einen Einfluß nur auf einzelne Organe, andere auf mehrere; einige erhöhen die Thätigkeit der Organe, andere entziehen ihnen allen Seeleneinfluß und halten ihre Thätigkeit zurück. So werden die Lebensverrichtungen bald angefacht, bald durch zu große Anstrengung erschöpft, bald durch das Ueberwiegen einiger Organe aus dem Gleichgewichte gebracht, bald in gänzliche Unthätigkeit versetzt. Nur die erste Wirkung kann dem Leben wohlthätig werden; alle übrigen aber zerrütten die Gesundheit und führen dem frühen Grabe zu.

Die Liebe, dieser Funke der Gottheit, ist das einzige Element, in welchem der menschliche Geist leben und gedeihen kann. Was wäre des Menschen Leben ohne sie? Was wäre der Mensch unter den Menschen, wenn er keinen fände, den er liebte, und von dem er geliebt würde? Was wäre für ihn aller Erdengenuß, wenn er ihn nicht durch Mittheilung erhöhen könnte? Wie langweilig, öde und todt würde sein Leben dahinschleichen! Es würde dem Aufenthalte in einer Gegend gleichen, die durch keinen Lichtstrahl erhellt und durch keinen Ton erschüttert würde, wo Finsterniß und öde Stille die Seele mit Grauen erfüllten. Alle Freude, die der Mensch als Mensch genießt, jeden Trost im Kummer, jede Linderung seiner Leiden, findet er in einem liebevollen Umgange mit

Digitized by Google

seinen Mitmenschen. Aber nicht allein für das geistige, auch für das körperliche Leben ist Menschenliebe heilbringend; mit sanftem Athem facht sie alle Lebensverrichtungen an, und ungetrübt fließt das Leben in den blumigen Betten der Zeit in das Meer der Ewigkeit, wo der heiße Durst nach Liebe volle Befriedigung, nie aber Sättigung finden wird.

Die Hoffnung, auch eine labende Blume am Pfade des Lebens, die den müden Wanderer durch ihre schöne Strahlenkrone entzückt und dessen gesunkene Kräfte durch himmlische Düfte erquickt, die beständigste Freundin des Menschen, die ihm tröstend zur Seite bleibt, wenn ihn Alles verläßt, und er von nichts, als Leiden, Sorgen und Kummer umgeben ist, die ihm am Abgrunde des Verderbens noch mit der Aussicht in die Ewigkeit aufrecht erhält, hat auf die Gesundheit den nämlichen wohlthätigen Einfluß, als die Liebe. Hoffnung und Liebe sind sanfte Leidenschaften, die das geistige und körperliche Leben gleich der Morgensonne des Frühlings erquicken, immer Genuß und Kraft gewähren und nie Schmerz und Erschöpfung hinterlassen. Nirgends ist des Menschen Leben so sicher, als im Arme der Liebe und der Hoffnung.

Die Freude, das höchste Ziel alles menschlichen Strebens, besteht in der verklärten Anschauung des erlangten Guten. Sie erweckt die Seele zu der höchsten Thätigkeit und erfüllt sie mit dem lebendigsten Streben, sich auf das Innigste mit dem erlangten Guten zu verschmelzen. In diesem Schwunge erhellt und belebt der Geist alle Punkte seines Wirkungskreises und durchstrahlt zunächst alle Organe des Gehirnes, aus welchem dann feuriges Leben in alle Theile des Körpers einströmt.

Digitized by Google

Die Augen des freudigen Menschen werden heller und glänzender, über sein Angesicht verbreitet sich mit blühender Farbe und gefälligen Mienen das Bild der Fröhlichkeit; er lacht, singt, ist unerschöpflich in Reden, hüpft, in jedem Gliede regt sich Leben und Freude. Dabei ist sein Athem freier und größer, sein Puls stärker und voller, die Haut warm, alle Absonderungen vermehrt, alle Lebensverrichtungen gehoben. Für die Gesundheit ist daher die Freude die wohlthätigste Freundin, und man sieht daher genug Fälle, wo sie mit einem Male die schwersten Krankheiten vom Körper verscheucht. Wirkt sie aber zu heftig, zu schnell und überraschend, zumal auf kränkliche und schwächliche Menschen, so veranlaßt sie zu starke Bewegungen in den Organen des Körpers, bringt Sturm in die wichtigsten Lebensverrichtungen und kann selbst die feineren Organe des Gehirns mit einem Schlage zerstören. Blutstürze, zu frühzeitige und schnelle Niederkunften, Ohnmachten, Wahnsinn und selbst plötzlicher Tod sind mehr als einmal nach übergroßer, besonders nach jäher Freude beobachtet worden, und man erzeigt seinen Freunden einen schlechten Dienst, wenn man sich ein Vergnügen daraus macht, sie mit einer gar großen unerwarteten Freude auf einmal zu überraschen.

Der feste Entschluß, keinem Uebel zu weichen, sondern vielmehr Alles aufzubieten, um jedes Uebel zu vernichten, ist Muth, eine den Menschen erhebende Leidenschaft, die dem Geiste höheren Schwung und dem Körper größere Kräfte mittheilt, für ein glückliches Leben unentbehrlich ist und so manchen gefährlichen Feind, besonders aber eine andere verderbliche Leidenschaft, die Furcht mit ihrem ganzen traurigen Gefolge, in Schranken hält. Der Muth entspringt aus dem Gefühl eige-

Digitized by Google

ner Kraft. Wer diese auf irgend eine Weise verschwendet, wird sich vergebens mit Muth brüsten, wenn er ihn nicht im Weinbecher gefunden hat.

Das auf das Höchste gespannte Bestreben, ein Uebel von sich zu entfernen, eine feindselige Kraft zu zernichten, erzeugt den Zorn, eine heftige Leidenschaft, welche besonders die dem Willen unterworfenen Organe auf das Aeußerste anstrengt und durch sie Sturm in alle Lebensverrichtungen bringt. Daher das starre, drohende, glühende Auge, die Verzerrung der Gesichtszüge, das Knirschen mit den Zähnen, das dumpfe, brüllende Geschrei, die heftige Anstrengung der Glieder. Der verstärkte Nerveneinfluß in die willkührlichen Organe greift auch in die übrigen Verrichtungen hinüber; einige werden verstärkt, andere geschwächt; das Athmen und der Blutumlauf kommen aus ihrem Gleichgewichte; die Sekretionen werden verändert. Daher die Bläße oder die aufgeschwollene Röthe des Gesichtes, die hervorgetriebenen Lippen. Der Speichel verwandelt sich in Schaum und wird zumal bei einigen Thieren zum tödtlichen Wuthgifte. Am auffallendsten aber offenbart sich die Einwirkung des Zorns auf die Absonderung der Galle, welche entweder im Uebermaße ergossen, oder ganz zurückgehalten, oder in ihrer Mischung so verändert wird, daß sie einen hohen Grad von angreifender Schärfe erhält. Aus diesen Eigenthümlichkeiten des Zorns läßt sich das Verderben erklären, das er über die Gesundheit bringen kann, und das sich um so mehr vergrößern muß, je öfter er seine Angriffe auf dieselbe wiederholt. Mangel an Appetit, bitterer Geschmack, galliges Erbrechen, Durchfall, Gelbsucht, hitzige Fieber, Blutstürze, Fallsucht, Wahnsinn und Schlagfluß sind die traurigen Wirkun-

Digitized by Google

gen des Zorns, von welchen die Geschichte der medicinischen Erfahrung wimmelt, und durch deren Vorstellung sich Menschen, die zum Zorne geneigt sind, wohl bewegen lassen sollten, den heftigen Ausbrüchen desselben alle Gewalt des freien Willens entgegenzustämmen.

Der höchste Grad des Zorns ist Wuth. Sie muß in allen ihren Wirkungen noch viel fürchterlicher seyn, als der Zorn.

Der Haß ist ein lang fortgesetzter Zorn und unterscheidet sich von diesem blos darin, daß er seine bösen Wirkungen nur langsamer äußert. Noch verwandter mit dem Zorne ist die Rachsucht, der brennende Durst nach dem Verderben eines Andern, das unabläßige Streben nach Mitteln, durch welche man es diesem bereiten könne. Eine häßliche Leidenschaft, die alle Kraft des Geistes zum Guten erstickt, jeden Genuß vergällt und das Leben in seinem innersten Marke verzehrt, denn dem Rachsüchtigen behagt weder Liebe, noch Speise, noch Trank; keine Heiterkeit erhellt seine Seele; keine Ruhe erquickt seinen Körper; der Schlaf flieht sein Lager; mit tiefliegenden, brennenden, eingefallenen Wangen und Unglück drohenden Zügen geht er herum; sein Fleisch schwindet; eine innere Hitze verzehrt seine Kräfte, und ein schleichendes Fieber nagt am Herzblatte seines Lebens.

Gelingt es endlich dem Unglücklichen, sein glühendes Streben nach Rache durch eine schwarze That zu befriedigen; dann folgt eine andere unglückliche Leidenschaft auf dem Fuße nach, die Reue, der Abscheu vor einem mit freiem Willen hervorgebrachten Uebel, verbunden mit dem heißen Wunsche, dies wieder gut zu machen. Stellen sich diesem Wunsche Hindernisse entgegen, so wird die Reue zu einer quälenden Furie, welche das Herz des

Digitized by Google

Verbrechens zerfleischt, alle Liebe, Hoffnung und Freude aus seiner Seele verbannt, ihn mit Unruhe, Angst und Furcht umgiebt, und, statt der Aussicht in eine heitere Zukunft, einen Abgrund vor seinen Füßen eröffnet, bei dessen Anblick erschütterndes Grauen sein ganzes Wesen durchbebt, dem er nicht entfliehen kann. Die beständige Unruhe der Seele, die nie nachlassende Abspannung der Phantasie greift die Gesundheit in ihrer Wurzel an; hohlwangig, trüben Blickes, blassen Angesichtes schleicht der Arme matt und traurig dem frühen Grabe zu, zu welchem ihm oft Wahnsinn oder tiefe Melancholie den Weg bahnen.

Traurigkeit ist hartnäckige Anhänglichkeit der Seele an eine unangenehme Vorstellung, ein schmerzliches Streben nach einem Gute mit dem Gefühle, es nicht erreichen zu können, verbunden mit einer Abneigung gegen Alles, was sonst die Seele anzog. Nur die einzige Vorstellung des verlangten Gegenstandes und der Schmerz des nie zu befriedigenden Wunsches beschäftigen die Geistesthätigkeit; für alles Uebrige ist sie entschlummert. Trägheit des Willens, verminderter Einfluß in alle ihm angehörigen Organe, Vernachlässigung aller freiwilligen Muskelbewegung, geschwächter Nerveneinfluß sind die nächsten Folgen der Traurigkeit, die sich bald durch auffallende Störung der Gesundheit offenbaren und in mannigfaltige schlimme Krankheiten ausbrechen. Still und öde fließt das Leben des Traurigen dahin, wie die Nacht unter dem Pole der Erde; träge und langsam schleicht das Blut des Traurigen; alle Absonderungen stocken; der Magen begehrt keine Speise, und wenn er sie erhält, so verdaut er sie nicht; die Ausleerungen kommen in Unordnung; Blässe und Kälte überziehen die

Haut; das Fleisch welkt; die Kräfte sinken und die Nerven werden äußerst empfindlich. Furchtsamkeit, Hypochondrie, Hysterie, Melancholie, schleichende und hitzige Nervenfieber, Faulfieber, Skorbut, Verstopfungen und Verhärtung der Eingeweide, Wassersuchten, Gelbsucht, Abzehrungen, bei Frauenzimmern Unordnungen im Monatlichen, Mißfälle, beschwerliche Schwangerschaften, schwere Geburten, durch welche meistens schwache und kränkliche Kinder zur Welt gebracht werden, Kindbetterinfieber, Knoten in den Brüsten und in der Gebärmutter, welche leicht in Krebs übergehen — diese und noch viele andere Uebel sind es, welche das Leben des Traurigen vor der Zeit erschöpfen.

Der Neid, die elendeste und häßlichste aller Leidenschaften, die Schande der Menschheit, ist Traurigkeit über das Glück eines Andern. Sie hat mit dieser gleiche Eigenschaften und Folgen, und nichts Eigenes, als daß sie den Unglücklichen, der ihr sich preisgegeben hat, auch des Mitleids unwürdig macht.

Die Vorstellung eines bevorstehenden Uebels, verbunden mit dem Bestreben, ihm zu entgehen, und dem Bewußtseyn unzureichender Kraft, bringt die Furcht hervor. Bei dieser werden die Denkorgane in ungleiche Thätigkeit gesetzt; die Seele entzieht sich den meisten, während sie einige stark anstrengt; die Wirksamkeit des gesammten Nervensystems wird dadurch aus ihrem Gleichgewichte gehoben und dieses gestörte Gleichgewicht auch auf die Lebensverrichtungen des Organismus übertragen, deren mehrere ermattet darniederliegen, während die andern auf Kosten dieser sich erheben. Auffallend ist die Schwäche, welche die Furcht in den Muskeln hervorbringt. Den Furchtsamen verläßt alle Muskelkraft; er

ist seiner Glieder nicht mächtig und zittert. Dagegen wird die Bewegung des Blutes beschleunigt; der Athem ist schnell; das Herz klopft gewaltsam im Busen; die Haut erblaßt, erkaltet und gewinnt das Ansehen einer Gänsehaut; die Haare richten sich empor; die Stimme wird unterdrückt: es entsteht Durchfall u. s. w. Alle diese Zufälle zeugen von heftigen Krämpfen, welche, wenn sie oft wiederholt werden, die Gesundheit in große Gefahr stürzen können. Außerdem ist eine übertriebene Furcht die abgesagteste Feindin jeder Seelenruhe und jedes Lebensgenusses, und traurig das Schicksal desjenigen, der bei jedem Tritte Gefahren ahnt und ihnen schon entflieht, ehe sie noch erschienen sind; er ist der Welt ein Spott und sich selbst eine Last.

Jähe Furcht ist Schrecken. Tritt die Vorstellung eines Uebels plötzlich vor die Seele, so wirkt diese mit der äußersten Schnelligkeit und Heftigkeit, aber ohne Plan, auf jene zurück, so, daß dadurch das ganze Nervensystem auf das Gewaltsamste erschüttert und in den Verrichtungen des Lebens die auffallendsten Störungen sichtbar werden. Meistens sind es heftige Krämpfe, welche dieser Zustand hervorbringt, und welche nach Verschiedenheit der Organe, die von ihnen befallen werden, sehr verschiedene, meistens sehr gefährliche Zufälle veranlassen. Plötzliche Hemmung des Blutumlaufes, Ohnmachten, starke Blutstürze, Zuckungen, Fallsucht und der Wahnsinn, selbst jäher Tod sind Erscheinungen, die als Wirkungen des Schreckens häufig betrachtet werden können. Die Fallsucht und der Wahnsinn, welche durch Schreck entstehen, dauern meistens Zeitlebens fort und widerstehen allen Heilmitteln, was um so schlimmer ist, da die meisten Fallsüchtigen ihr Unglück von einem

Schreck herschreiben. So groß die genannten Uebel auch immer sind, so muß man doch nicht denken, daß sie die einzigen sind, welche durch Schreck ins Daseyn gerufen werden; es giebt keine Krankheit, die nicht aus dieser Quelle entspringen könnte. Man wird diesem verderblichen Feinde, welcher besonders einem empfindlichen Nervensysteme, Kindern, Frauenzimmern, letztern besonders während der Reinigung, der Schwangerschaft und im Kindbette, Gefahr droht, die sicherste Schutzwehr dadurch entgegenstellen, daß man Kinder von Jugend auf mit Behutsamkeit und allmähliger Steigerung an starke und überraschende Eindrücke gewöhnt, hier und da in kleine Gefahren verwickelt und ihre Erfindungskraft in Bezug auf Hülfsmittel in Thätigkeit setzt. Sie erhalten auf diese Weise Festigkeit des Nervensystems, eine glückliche Kaltblütigkeit, Gegenwart des Geistes, Muth und Entschlossenheit, wodurch sie nicht blos den üblen Folgen des Schrecks trotzen, sondern auch in den Stand gesetzt werden, wahren Gefahren schnelle und sichere Rettungsmittel entgegenzuwerfen.

Die äußerste Gränze, an welche die unangenehmen Leidenschaften den menschlichen Geist führen können, ist die gräßliche Verzweiflung, jener erbarmungswürdige Zustand, in welchem die Seele auch die letzte Stütze in allen Leiden, die Hoffnung, verloren hat. Verzweiflung ist Empörung des Geistes gegen die Natur, deren Herrschaft er abzuwerfen strebt; immer ist sie leidenschaftlicher Wahnsinn. Die Zerrüttungen, welche sie in der Seele und im Körper anrichtet, sind gränzenlos; alle geistigen und körperlichen Kräfte werden aus ihren natürlichen Fugen gerissen und stürmen in unsäglicher Verwirrung auf den Untergang des Menschen los, welchen der Un-

Digitized by Google

glückliche nur zu oft mit gewaltsamer Hand beschleunigt. Die Quelle dieser furchtbaren Leidenschaft ist immer Mangel an wahrer Menschlichkeit, eine kränklich gestimmte Sinnlichkeit mit Mangel an Vernunft und Moral. Nur Weisheit und Tugend können vor Verzweiflung schützen.

Aus mehreren der bisher geschilderten widrigen Leidenschaften zusammengesetzt ist die Eifersucht. Sie ist ein Sturm des geistigen Lebens, in welchem Liebe und Haß, Freude und Traurigkeit, Hoffnung, Furcht und Verzweiflung, Rachsucht und Reue auf das Mannigfaltigste mit einander wechseln und die ganze Menschennatur bis in das Innerste zerrütten. Wer von dieser menschenfeindlichen Leidenschaft ergriffen wird, für den ist Ruhe und Freude auf immer dahin; jeder Genuß vergiftet. Beim köstlichsten Mahle, auf den blumenreichsten Auen, im weichsten Bette der Ruhe, in der fröhlichsten Gesellschaft, selbst im Arme der Liebe martern ihn die Angst und die Sorge, den geliebten Gegenstand zu verlieren; er fürchtet jeden Menschen; mißtraut seinem besten Freunde, weil er in jedem einen Nebenbuhler sieht; das ganze lebende Geschlecht ist ihm zuwider, weil es ihn in ewigen Sorgen erhält. Niemand aber haßt und beneidet er mehr, als schöne Personen seines Geschlechtes, die er als Räuber des von ihm geliebten Gegenstandes fürchtet. Jeder Schritt, jeder Blick, jedes Wort der geliebten Person ist ihm verdächtig; in allen ihren Handlungen sieht er Untreue, und in jedem Augenblicke martert er sie mit schneidenden Vorwürfen. Wehe der Unglücklichen, die von einem Eifersüchtigen geliebt wird! Statt der Freuden der Liebe erwarten sie die Qualen der Hölle. Ueberzeugt er sich von seiner Ungerechtigkeit, dann folgen die Schmerzen der Reue, dann fließen bit-

Digitized by Google

tere Thränen; dann strömen von den Lippen die heiligsten Schwüre, welche ernstliche Besserung geloben, die aber nur zu bald dem wiedererwachenden Verdachte und neuen Qualen Platz machen. Findet der immer wachsende Verdacht einen Schimmer von Bestätigung, so wartet der schuldig Geglaubten die schrecklichste Rache. Gift und Dolch scheut der Eifersüchtige nicht, um die ungetreue Geliebte und den Nebenbuhler zu vernichten. Erwacht er endlich vom blutigen Wahnsinne, so steht in fürchterlicher Größe das schwarze Verbrechen vor ihm, und von ihm ergriffen, wird er in die Klauen der grinsenden Verzweiflung geschleudert. Erreicht auch nicht jede Eifersucht dieses schreckliche Ende, so ist das Leben des Eifersüchtigen doch immer eine Beute des nagenden Kummers. Zerrissen von geistigen und körperlichen Leiden, verzehrt bis auf die Gebeine, sich und der Welt zur Last wandelt der Unglückliche dahin, bis Verstandesverwirrung oder ein früher Tod seinem Jammer ein Ende macht.

Aus dieser kurzen Schilderung der vornehmsten widrigen Leidenschaften wird für meine Leser hoffentlich die Ueberzeugung hervorgegangen seyn, daß Menschenglückseligkeit an ihnen die gefährlichsten Feinde habe. Nimmt man den unmäßigen Genuß der geistigen Getränke und der Liebe aus, so giebt es keine andere Ursache, nicht einmal eine ansteckende Seuche, die den Menschen so häufig ins Krankenbett und ins frühe Grab stürzte, als die bösen Leidenschaften. Die zahlreichsten Opfer aber fallen **ihnen aus den verfeinerten Menschenklassen, und die Verfeinerung selbst, d. i. die einseitige Ausbildung der Sinnlichkeit und der Einbildungskraft mit Vernachlässigung der Vernunft, und ein durch üppiges Leben geschwächtes Nervensystem sind es, welche den Angriffen jeder Leiden-**

schaft bloß stellen. Solche Menschen erkennen nur das für gut, was den verzärtelten Sinnen schmeichelt, und eine etwas lebhaftere Vorstellung versetzt ihre schwachen Gehirnorgane sogleich in Zuckungen, denen ihr kraftloser Wille keine Gränzen anweisen kann. Wäre ihre Vernunft mit der Sinnlichkeit immer gleichen Schrittes vorwärts gerückt, so würde ihnen nicht das, was nur einzelnen Sinnen oder der nur halb erleuchteten Phantasie angenehm ist, als das höchste Gut erscheinen; nur das wahre Gute, das jetzt und immer Gute, das, was für die Gegenwart und in seinen Folgen gut, nicht blos den Sinnen, sondern auch der rechnenden Vernunft als solches vorschwebt — nur dieses würde sein Verlangen reizen, und da es von der Art ist, daß es dem, der es nur will, immer zu Gebote steht, so könnte der Verlust desselben ihn nie zu quälenden und tobenden Leidenschaften hinreißen. Wer das wahre Gute ergreift, dem blüht fast immer Heiterkeit und Genuß, und indem er deren Früchte genießt, entfällt seinen Händen schon wieder der Same zu künftigen Freuden. Seine Leiden sind mild und vorübergehend wie kleine Wolken am blauen Himmel; Liebe und Hoffnung gehen ihm immer zur Seite und führen ihn durch die blumenreichen Gefilde des Erdenlebens auf eine Höhe, auf welcher sich ihm die Aussicht in eine genußvolle Ewigkeit eröffnet.

Digitized by Google

## Fünftes Kapitel.

### Von der naturgemäßen Erziehung.

Aus dem Bisherigen ergiebt sich die große Wahrheit, daß des Menschen Glückseligkeit auf Erden um so höher steht, je vollkommener er alle Anlagen und Kräfte, welche ihm von der Natur verliehen worden sind, entwickelt und ausgebildet hat, d. h. je höher er in der Kultur gestiegen ist. Diese Wahrheit ist so alt, als die Vernunft selbst, und schon vor Jahrtausenden waren die Eltern überzeugt, daß sie ihren geliebten Kindern kein größeres Glück bereiten könnten, als wenn sie die Entwickelung der natürlichen Fähigkeiten und Anlagen derselben durch Kunst beförderten. Die künstliche Entwickelung aller Anlagen und Kräfte des Menschen nach den Gesetzen der Natur wird von der Erziehung beabsichtigt. Die Erziehung ist das große Mittel, durch welches der einzelne Mensch zu der Vollkommenheit der gesammten Menschheit erhoben wird; durch sie erwirbt er sich bis zum Jünglingsalter, was ihm, wenn er sich selbst überlassen bliebe, erst in Jahrhunderten zu Theil werden könnte. Ohne sie müßte jeder Mensch da anfangen, wo das Menschengeschlecht be-

Digitized by Google

gonnen hat, und nie würde er aus dem Stande der Rohheit hervorgehen; durch sie aber geschieht es, daß die Nachkommen da anfangen, wo die Vorfahren geendet haben, daß der Vater weiter schreitet, als der Großvater, der Sohn weiter, als der Vater, und der Enkel die letzte Stufe des Sohnes zuerst betritt; durch sie rückt jeder Einzelne das ganze Menschengeschlecht der höchsten Stufe der Vollkommenheit näher.

Obschon diese Vortheile der Erziehung außerordentlich groß sind, obschon sich die Schriften, in welchen sie bis zur höchsten Klarheit dargestellt worden sind, so gehäuft haben, daß die Erde unter ihrer Last seufzt: so vermißt man doch den Segen, welchen die Erziehung über die Menschheit verbreitet haben sollte, noch so sehr, daß ich, der ich ihren Einfluß blos in Hinsicht auf das physische Wohl zu betrachten habe, die traurige Ueberzeugung ausspreche, es giebt keine armseligeren Menschen, als gerade diejenigen, auf deren Erziehung die meiste Mühe verwendet worden ist. Die Ursachen davon liegen nicht tief verborgen, sondern drängen sich uns ohne vieles Suchen auf. Sie sind folgende: 1) Man hat keinen Begriff von dem Wesen und dem Zwecke der Erziehung; 2) das Verfahren bei ihr ist einseitig; es verstößt 3) gegen die Gesetze der Natur.

Bei jeder Handlung soll der Mensch, der doch blos wegen seiner Vernunft auf den Namen Mensch Anspruch macht, einen Zweck haben, zu dessen Erreichung er die besten Mittel wählt. Wer denkt bei der Erziehung an einen Zweck? Die meisten erziehen ihre Kinder, weil es andere Leute thun, ohne zu wissen, was sie eigentlich damit wollen. Vollkommene Ausbildung des ganzen Menschen in einem solchen Grade, daß er zum Schöpfer seiner

eigenen Glückseligkeit erhoben würde, daß er, von dem Aeußern ganz unabhängig, sein eigenes Wohl in sich selbst trüge und fähig wäre, in allen Lagen und Umständen glücklich zu seyn: dies sollte der Hauptzweck der Erziehung seyn, und Alles, was dabei nur immer unternommen würde, jeder Plan sollte so angelegt werden, daß er diesem Ziele näher führte. Allein gewöhnlich hat man Nebenzwecke im Auge; man erzieht wohl Gelehrte, Künstler, Handwerker, Bauern, beschränkte Wesen, die nur auf einem Flecke und da noch elend genug stehen können und in Nichts zurücksinken, wenn man sie nur einen Fuß breit von ihrem Standorte entrückt, aber — keine Menschen.

Aus dieser Unbekanntschaft mit dem Zwecke der Erziehung entsteht der zweite Hauptfehler bei derselben, Einseitigkeit der Bildung. Der ganze Mensch soll ausgebildet, alle seine schlummernden Kräfte sollen erweckt, Geist und Körper mit gleichen Schritten ihrer Vollendung entgegengeführt werden. Was geschieht dagegen bei den verfeinerten Menschen? Am Körper werden nur einige Glieder, am Geiste nur diese oder jene Anlage auf den möglichst hohen Grad der Vollkommenheit erhoben, und diese schwelgen dann in ausschweifender Thätigkeit auf Kosten der übrigen, welche zwischen Leben und Tod dahinschlummern und umsonst erschaffen sind; und so wird aus dem viel versprechenden Menschenkeime, statt der stolzen Zeder, welche zum Himmel emporstrebt, ein an der Erde kriechender, verkrüppelter Zwergbaum mit schmacklosen Früchten. Die Folgen dieser einseitigen Ausbildung sind so zahlreich, daß sie die Hälfte dieses Buches ausfüllen, und schlimm genug, um Aufmerksamkeit zu erregen.

Digitized by Google

Der größte Fehler bei der Erziehung, der sie, statt zur Quelle der Glückseligkeit, zur fruchtbaren Mutter eines nie versiegenden Elendes macht, ist das widernatürliche Verfahren bei derselben, das Anstoßen gegen alle Gesetze der Natur, das besonders bei der Ausbildung des Geistes Statt findet. Das große Gesetz, dem die Natur selbst bei der Gestaltung und Bildung ihrer Werke folgt, ist allmähliche Entwickelung und langsames Vorwärtsschreiten in kleinen Schritten. Nur durch sie gelingt es ihr, die Wunder hervorzubringen, an denen die Hand einer Gottheit unverkennbar ist, und die des Menschen Geist zum anbetenden Staunen hinreißen. Bei den lebenden Geschöpfen insbesondere beobachtet sie in der Entwickelung der Organe eine unverbrüchliche Ordnung, ohne welche sie nie zur Vollendung gelangen können. So muß z. B. bei der Bildung der Pflanze die Wurzel dem Stengel, der Stengel dem Blatte, die Blüthe der Frucht vorangehen. Bei der Entwickelung der Geisteskräfte fängt die Natur mit den äußern Sinnen an, läßt auf diese die innern und die Phantasie folgen; dann erwacht der Verstand und zuletzt die Vernunft. Dies bestätigt nicht nur die Beobachtung an einzelnen Menschen, sondern auch die Geschichte der Menschheit. Die erste Periode des Menschengeschlechtes war die Periode der rohen Sinnlichkeit; auf diese kam die Periode der Fabel und des Gesanges, auf diese die Zeit der Geschichte, und nach dieser ging erst die Philosophie auf.

Die Folgen dieser allmählichen Ausbildung der Geisteskräfte bei dem einzelnen Menschen sind so wohlthätig, als sie sich von den allweisen Anstalten der Natur erwarten ließen. Wenn die Erkenntniß mit der sinnlichen Anschauung anfangen muß, so ist der Mensch gezwun-

Digitized by Google

gen, die Gegenstände seiner Betrachtung sehr oft in der freien Natur aufzusuchen; Bewegung des Körpers, Genuß der reinen, lebennährenden Luft und Stärkung der Gesundheit sind davon unzertrennlich. Da er mit den äußern Sinnen, wenn sie mit gehöriger Aufmerksamkeit wirken, nur einen Gegenstand auf einmal auffassen kann und zu der genaueren Betrachtung und Zergliederung desselben eine bestimmte Zeit verwenden muß, so kann das dabei thätige Gehirn weder durch die zu große Menge, noch durch die zu schnelle Aufeinanderfolge der Eindrücke entkräftet werden; es wird vielmehr durch mäßige Uebung erweckt und gestärkt. Der langsam und genau aufgefaßte und dem Geiste eine geraume Zeit vorschwebende Gegenstand drückt sich dem innern Sinne unauslöschlich ein und steht der Erinnerung immer zu Gebote, ohne daß man zur Wiedererweckung desselben sein Gedächtniß anzustrengen nöthig hätte. Die Begriffe, die von dieser Anschauung der Natur zu dem Verstande gelangen, und die Ueberzeugung, die von ihm in die Vernunft übergeht, sind lebendig und wahr und bestimmen den Willen zuverlässig zu Handlungen nach den aufgefaßten Idealen. Es bleibt mithin kein Vermögen des Geistes übrig, das nicht durch diese natürliche Ausbildung seiner Anlagen gewönne, und da auf der andern Seite der Körper nicht nur nicht verliert, sondern selbst die schönsten Vortheile erntet, so können die Früchte einer naturgemäßen Kultur des kindlichen Geistes keine andern, als Hochgenuß und Glückseligkeit seyn.

Das Gegentheil von diesem Allen wird durch unsere moderne Erziehung bewirkt, welche auf die verkehrteste Weise den Verstand früher, als die Phantasie, und diese früher als die äußern Sinne beschäftigt. Da fängt

Digitized by Google

man den Unterricht mit den abstraktesten Begriffen und Ideen der Religion und Moral an, von denen in die Seele des Kindes nichts als Ton und Worte, aber nicht ein Schatten von Erkenntniß eingeht. Statt daß wir dem Kinde die äußern Sinne öffnen, damit es durch freie Anschauung die Natur auffasse und die Schöpfung im innern Sinne nachbilde, wodurch sich die Begriffe von seinem Ich und von dessen Verhältnisse zu der Natur, zu den Menschen und zu dem Urheber des Alles entwickeln würden; lassen wir es seine Erkenntnisse aus Büchern schöpfen und sich aus todten Buchstaben eine Welt ohne Leben, Reiz und Wahrheit erschaffen. Es giebt keine widernatürlichere Methode des Unterrichtes, als Kinder aus Büchern auswendig lernen zu lassen, denn sie zerrüttet nicht allein die Gesundheit in ihrer Wurzel, sondern stellt auch dem Zwecke des Unterrichtes selbst, den Fortschritten der Erkenntniß, die größten Hindernisse entgegen. Statt daß bei der äußern Anschauung das Bild von dem Gegenstand auf einmal und mit Leichtigkeit vor die Seele tritt, ohne sie dabei in eine besondere Thätigkeit zu setzen, so muß dagegen die Seele beim Auswendiglernen erst die Buchstaben einzeln auffassen, sie muß die Buchstaben zu Sylben, die Sylben zu Wörtern, die Wörter zu Sätzen verbinden, und doch hat das Kind durch diese mannigfaltig verwickelte Anstrengung am Ende noch nichts, als Vorstellungen von Wörtern. Alle Bemühung ist fruchtlos, wenn das Kind nicht seine Einbildungskraft in Bewegung setzt, um die durch die Wörter bezeichneten Gegenstände der innern Anschauung vorzustellen. Hiervon aber hat es keine Ahnung, und die wenigsten Lehrer besitzen Geschicklichkeit genug, es dazu anzuhalten. Statt einer

richtigen Erkenntniß bekommt es leere Wörter, die es noch dazu viel geschwinder aus dem Gedächtnisse verliert, als es sie aufgefaßt hat. Denn da sich auf einem einzigen Blatte eines Buches eine Menge Wörter und mehr als tausend Buchstaben befinden, da mithin beim Auswendiglernen eine Vorstellung die andere drängt und jagt, so gewinnt keine Zeit genug, den Denkorganen gehörig angeeignet zu werden, und alle haften, wenn es hoch kommt, nur so lange im Gehirne, bis das Kind die Lektion hergesagt hat, und sind bei dem Lernen der nächsten schon lange wieder vergessen. Und wie mannigfaltig sind nicht, um dieses Nichts zu erlangen, die Operationen des Geistes, wie anstrengend für die Organe des Gehirnes, wie erschöpfend für die Kräfte des Lebens, besonders, wenn man noch den Zwang dazu rechnet, welcher der zarten Natur bei dieser widernatürlichen Unterrichtsweise angethan wird, indem das Kind genöthigt wird, sein Streben nach reger Bewegung und froher Thätigkeit, nach Spielen und Springen in freier Luft zu unterdrücken und in einem finstern Winkel mit gebücktem Leibe traurig an dem gehässigen Buche zu sitzen, voll Furcht vor dem grämlichen Lehrmeister.

Dies sind aber noch nicht die Vergehungen alle, durch welche der Natur bei der Erziehung Hohn gesprochen wird. Um dem Unsinne, welcher bei diesem Geschäfte den Vorsitz hat, die Krone aufzusetzen, muß zu dem verkehrten Unterrichte auch noch eine Ueberhäufung der Lehrgegenstände hinzukommen. Wenn die Natur bei der Entwickelung der menschlichen Kräfte äußerst langsam vorwärts schreitet, so glaubt der verfeinerte Mensch mit der Geistesausbildung nicht genug eilen zu können. Auch in dem Unterrichte sollte der Natur nachgeahmt,

Digitized by Google

und nach ihrem Vorbilde Plan, Ordnung und System in denselben gebracht, da sollte von dem Einfachen zu dem Zusammengesetzten, von dem Sinnlichen zu dem Uebersinnlichen, von den Vorbereitungswissenschaften zu dem Hauptfache übergegangen werden. Die ganze Erziehung sollte einem organisirten Ganzen gleichen, in dem alles Mannigfaltige, jede einzelne Veranstaltung auf einen gemeinsamen höchsten Zweck berechnet ist; da sollte das Kind bei jedem Lehrzweige, bei jedem Gegenstande so lange verweilen, bis es ihn in seinem ganzen Umfange aufgefaßt und zu seinem Eigenthume gemacht hätte; da sollte nichts gewaltsam, nichts übereilt, alles sollte sanft und langsam geschehen; da sollte der menschliche Geist nicht behandelt werden wie eine todte Masse, der man eine beliebige Form aufdrücken will, sondern wie eine kostbare Blüthe, deren selbstständige, möglichst vollendete Entwickelung man durch eine ihrer Natur gemäße Kultur zu entwickeln sucht. Wie ganz anders ist das Alles bei unsrer Erziehung! Da soll das Kind, als Kind schon, durch Vielwissen Verwunderung erregen; da kann man mit der Ausbildung desselben nicht genug eilen, die Gegenstände des Unterrichts nicht genug vervielfältigen; Lesen, Schreiben, Rechnen, Religionsunterricht, Welt- und Naturgeschichte, Erdbeschreibung, todte und lebende Sprachen, Musik, Zeichnen und — wer kann die Dinge alle in einem Athem herzählen? werden den Geisteskräften des Kindes mit einem Male aufgedrungen, eine Menge, welcher die Energie eines Erwachsenen, wenn sie ihm auf einmal aufgelegt wird, unterliegen muß. Und die zarten Organe des Kindes sollen durch sie nicht gelähmt werden? Die Zeit, die einem jeden dieser Gegenstände zugemessen wird, ist zu

kurz, als daß die Vorstellungen weiter, als bis in die Phantasie gelangen sollten; Verstand und Vernunft können von ihnen nicht erreicht werden, diese bleiben daher bei allem Unterrichte unbebaut und unfruchtbar. Mit aller Anstrengung erhält also das Kind nichts, als eine Menge verworrener Vorstellungen, die im Entstehen schon wieder verschwinden, an realer Erkenntniß aber bleibt es so arm, als es vorher gewesen ist. Ja es wird sogar durch die Erschöpfung des Gehirnes, welche die Ueberhäufung der Lehrgegenstände nach sich ziehen muß, zur Erwerbung wahrer Erkenntnisse in der Folge untauglich und in der That durch lauter Lernen dumm gemacht. Zuletzt wundern sich Eltern und Erzieher, daß ihre Kinder und Zöglinge, welche im Auswendiglernen so prächtige Fortschritte machten, in Wissenschaften, wo es aufs Begreifen und Erkennen ankommt, armselige Stümper bleiben, und die Welt wundert sich, daß aus unsern Schulen und Erziehungsinstituten statt Denker Schwätzer und statt kraftvoller, thätiger Menschen Schwächlinge und Träumer hervorkommen, und schimpft dann brav auf Wissenschaften und Aufklärung.

In der That sind die Folgen, welche eine widernatürliche, verkehrte und übereilte Geistesentwickelung auf die menschliche Glückseligkeit hat, so verderblich, daß man es Leuten, die der Sache nicht bis auf ihren Grund nachgehen, eben nicht verargen kann, wenn sie alles Unheil, das den verfeinerten Menschen umgiebt, auf Geisteskultur überhaupt schieben. Geist und Körper werden durch eine verkehrte Erziehung zerrüttet, und der Mensch in moralischer und physischer Rücksicht zum Krüppel. Es werden

1) durch die eben geschilderte Unterrichtsweise Phantasten, aber keine vernünftigen Leute gebildet. Da nämlich das ganze Unterrichtswesen darauf hinausläuft, Gedächtniß und Phantasie zu beschäftigen, keineswegs aber das Erkenntnißvermögen zu erwecken, so gewinnt die Einbildungskraft über alle Seelenkräfte die Oberhand, während Verstand und Vernunft schlummern. Zu diesem Uebergewichte der Phantasie kömmt nun noch eine durch übermäßige Anstrengung herbeigeführte, kränklich erhöhte Erregbarkeit der innern Sinne, durch welche der geringste Eindruck eine weit ausgedehnte Wirkung erhält. Daher dann der Hang zur Schwärmerei, die Seichtigkeit im Erkennen, versteckt durch die Fertigkeit, von Allem sprechen zu können, die Schwäche und Unbeständigkeit im Handeln, der unmäßige Durst nach sinnlichem Vergnügen, der Hang zu heftigen Leidenschaften, Sittenlosigkeit, Mangel an Charakter und Grundsätzen.

2) Durch die frühzeitige und übermäßige Geistesanstrengung wird die gesammte Lebensthätigkeit nach dem Gehirne hingeleitet; die Organisation desselben erreicht dadurch, ohne weder zweckmäßig, noch vollkommen entwickelt zu seyn, vor der Zeit ihre Vollendung; das aber, was das Gehirn zu viel an Lebenskräften an sich reißt, wird dem übrigen Körper entzogen; daher früher Stillestand des Wachsthumes, kleiner, unvollendeter Körperbau und eine Schwäche aller Organe, welche den Geschäften und Beschwerden des Lebens nicht gewachsen ist. So wird der Grund zu einem siechen Leben und allen möglichen Krankheiten gelegt, und die sichere Anwartschaft zu einem frühzeitigen Tode erworben.

3) So wie aber die Ausbildung des Gehirnes und mit ihm das Wachsthum des Körpers ihrer Vollendung

entgegenschreiten, so beginnt der Zeugungstrieb zu erwachen. Je geschwinder die erste Periode des Wachsthums verläuft, desto früher tritt die zweite der Geschlechsentwickelung ein. Das frühzeitige Erwachen des Zeugungstriebes ist daher eine nothwendige Folge der zu raschen Geistesentwickelung und keins der geringsten Uebel, welche durch diese zu Tage gefördert werden. Denkt man zu der voreiligen Geschlechtsreife die üppige Phantasie und die äußerste Empfindlichkeit, welche mit ihr aus einer Quelle entspringen, hinzu, so wird man wohl nicht mehr nach der Ursache fragen, warum die Kinder der feineren Stände, die schönste Hoffnung des Staates, so häufig durch Selbstschändung und frühe Wollust in ihrer Blüthe dahinwelken.

Hat man indessen auch diese Fehler vermieden, hat man auch das Erkenntnißvermögen der Kinder in allen seinen Zweigen befruchtet, mit Leben und Kraft erfüllt: so ist man doch noch immer einseitig verfahren, wenn man nicht dem kindlichen Gemüthe eine moralische Richtung giebt, durch sie den freien Willen zu vernünftiger Herrschaft bringt und ihn für alle edlen Leidenschaften empfänglich macht.

Man hat einen vollkommenen Geist, aber noch keinen vollkommenen Menschen gebildet, wenn man die großen Kräfte unangebaut liegen läßt, welche die Natur in seine willführlichen Muskeln gelegt hat, und durch welche er das, was er als wahr, gut und schön erkannt hat, auch für sich und die Welt verwirklicht und sein Erdenleben mit Sicherheit, Wohlstand und Genuß bereichert. Entwickelung und Vervollkommnung aller Muskelkräfte durch naturgemäße Uebung muß ein Hauptgegenstand der Erziehung werden.

Digitized by Google

Bei aller Sorgfalt für menschliche Bildung muß man jedoch immer das thierische Leben des Kindes im Auge behalten, und die Gefühle seiner thierischen Bedürfnisse und Triebe in ihrer ursprünglichen Reinheit zu erhalten, oder, wenn sie schon sich zu trüben beginnen, wieder zu ihr zurückzuführen suchen, um dem Kinde dadurch die Grundlage alles künftigen Erdenglückes, die Gesundheit zu sichern. Mit der näheren Anwendung dieser Grundregel der Erziehung haben wir uns im Verlaufe dieses Buches schon hinlänglich beschäftigt.

## Sechstes Kapitel.

### Zerstreuungen und Erholungen.

Der wesentliche Charakter des menschlichen Geistes besteht in einem unendlichen Streben nach Wirksamkeit, in einer unersättlichen Thätigkeit. So lange der Mensch wacht, ist der Geist mit Denken und Hervorbringen des Gedachten beschäftigt. Was thut dieser im Schlafe? Es sind Gründe vorhanden, die ohne sich auf die Träume, deren wir uns bewußt werden, zu berufen, darthun können, daß die Geistesthätigkeit während des Schlafes des Menschen nicht schlafe. Da ich mich auf die Entwickelung derselben hier nicht einlassen darf, so kehre ich zu meinem Gegenstande zurück. Alle Thätigkeit des Geistes wirkt auf das Gehirn, durch Vermittelung des Gehirns und der von ihm entspringenden Nerven auf den übrigen Körper, und durch diesen auf die Gegenstände der uns umgebenden Natur. Wenn es dem immer gleich regen Triebe nach Thätigkeit an Gegenständen fehlt, an welchen er sich in seiner ganzen Kraft äußern kann, so entsteht das unerträgliche Gefühl der langen Weile. Auf der andern Seite werden jene Organe des Körpers, die durch den Geist vorzüglich angestrengt werden, er-

Digitized by Google

schöpft, wodurch das schmerzhafte Gefühl der Ermüdung hervorgebracht wird. Um nun den Qualen der langen Weile zu entgehen und doch den ermüdeten Organen Erholung zu verschaffen, bleibt dem Menschen kein anderes Mittel übrig, als die Thätigkeit überhaupt zu vermindern und sie auf andere, bisher unthätige Organe, aber immer in einem geringen Grade, zu übertragen, damit die ermüdeten Zeit gewinnen, ihren Verlust zu ersetzen und neue Kräfte zu sammeln. Man wählt dazu leichte, angenehme Geschäfte, die, ohne die Aufmerksamkeit des Geistes anzugreifen, sie dennoch beschäftigen, und nennt sie Zerstreuungen. Bei jeder Anstrengung muß also derjenige, welcher seinem natürlichen Bedürfnisse Genüge leisten will, zwei Absichten zu erreichen suchen: Ruhe der ermüdeten Organe und eine Beschäftigung, welche den Körper mehr erquickt, als anstrengt. Menschen also, die mit ganz verschiedenen Organen arbeiten, bedürfen auch ganz verschiedener Zerstreuungen, und diese müssen bei einem mit dem Kopfe Arbeitenden ganz anders beschaffen seyn, als bei dem mit den Muskeln vorzüglich Thätigen.

Derjenige also, dessen Berufsarbeit geistiger Natur ist, muß, wenn er eine ihm angemessene Zerstreuung wählen will, eine Beschäftigung suchen, welche die innern Denkorgane, so viel als möglich, ablöst. Des Denkens kann der Mensch, so lange er wacht, sich nicht entäußern; aber das hat er wenigstens in seiner Gewalt, die Geistesthätigkeit von den innern Sinnen und der Einbildungskraft abzuwenden und sie auf die äußern und auf die Organe der willkührlichen Bewegung zu übertragen. Diese Absicht wird er erreichen, wenn er aus seiner innern Welt zu der äußern übergeht und sich mit

dieſer in Wechſelwirkung ſetzt. Eine weſentliche Bedingung hierbei iſt, daß die äußere Wirkſamkeit nicht in gleichem Grade erſchöpfe, als die innere, ſondern vielmehr durch eine ſanfte Erhebung der geſammten Lebensthätigkeiten neue Kräfte gebe. Beſchäftigungen dieſer Art ſind beſonders mäßige Bewegung an freier Luft, das Kegelſpiel, das Ballſpiel, das Scheibenſchießen, die Fiſcherei, die Jagd, kleine Gartenarbeiten u. dgl., welche beſonders labend werden, wenn ſie mit Fröhlichkeit und Freude gewürzt ſind. Das wäre für die milden Jahreszeiten. Im Winter werden freilich die Zerſtreuungen in freier Luft oft Hinderniſſe an der rauhen Witterung finden. Hier muß man ſie durch unterhaltende Arbeiten in einem geräumigen, durchlüfteten Zimmer zu erſetzen ſuchen. Jeder Gelehrte ſollte zu dieſer Abſicht eine mechaniſche Werkſtätte, z. B. die eines Drechslers, Schreiners, Bildhauers u. dgl., haben, in welcher er ſeine ernſte Beſchäftigung eine Zeit lang vergeſſen und ſeinen Geiſt aufheitern könnte. An Spielen, welche dieſer Abſicht entſprächen, iſt der Winter, wenn ich das Billardſpiel ausnehme, das jedoch, wegen des ſtarken Vorwärtsbeugens des Körpers, für Leute, die an Bruſt- und Kopfübeln leiden, bedenklich werden kann, ziemlich arm, und es wäre ein ſehr heilſames Unternehmen, wenn irgend ein erfinderiſcher Kopf darauf verfiele, Winterzerſtreuungen für Gelehrte, Beamte und andere mit dem Kopfe arbeitende Geſchäftsmänner zu erſinnen, welche den Bedürfniſſen derſelben angemeſſen wären und den bereits gemachten Forderungen entſprächen. Wenn ich hier von Zerſtreuung für nachdenkende Menſchen rede, ſo verſtehe ich unter letzteren nicht allein Studirende von Profeſſion; es giebt noch viele andere Menſchen, die mehr in der

Einbildung, als in der wirklichen Welt leben, die sich Alles zu wichtigen Gemüthsangelegenheiten machen, jedem einmal gefaßten Gedanken auf das Hartnäckigste ankleben und sich an ihm bis zur Erschöpfung zermartern. Nervenschwache, empfindliche, leidenschaftliche Menschen sind dieser üblen Angewohnheit besonders unterworfen und deshalb erquickender Zerstreuungen um so bedürftiger.

Was soll man aber denken, wenn man sieht, daß unsere gebildeten Menschenklassen in der Absicht, sich zu zerstreuen, Geschäfte treiben, von denen sie so sehr angegriffen werden, als von den ernsthaftesten Geistesarbeiten. So sind sehr viele Gelehrte in dem schädlichen Wahne, sie müßten auch in ihren Zerstreuungen Geistesarbeiten suchen; sie glauben daher für ihre Erholung genug gethan zu haben, wenn sie sich von einem Buche an das andere setzen und sich, statt mit ernsten Wissenschaften, in ihren Erholungsstunden mit den Produkten des Witzes unterhalten, oder die schönen Künste selber treiben. Nun ist es zwar allerdings wahr, daß das Lesen einer Geschichte, oder eines Gedichtes bei weitem nicht so sehr angreift, als das wirkliche Studium abstrakter Gegenstände; allein jedes Lesen erhält die innern Sinne in Thätigkeit und verursacht Kraftaufwand, der, wenn er zu der bereits vorausgegangenen Erschöpfung hinzukommt, die Schwäche beträchtlich vermehren muß. Daß übrigens eigene Schöpfungen im Felde der schönen Künste ohne Vergleich mehr angreifen, als der Genuß fremder Arbeiten, und zu Zerstreuungen durchaus nicht geeignet sind, dies muß derjenige am besten wissen, welcher sie schon versucht hat. Andere eilen aus ihrem Studirzimmer an das ernste Schach- und Damenbret. Frauenzimmer, die von Empfindsamkeit und Seelenunruhe herumgetrieben

werden, suchen Trost und Labung im todten Kartenspiele, in süßlicher Romanenlektüre, in angreifenden Schauspielen und Concerten, bei welchen die Seele durch alle Arten von Empfindungen getrieben wird. Hier, wo eine beständige Spannung des Gehirns und der bunteste Wechsel widerwärtiger Leidenschaften die Nervenkraft verzehren, wo Mangel an Bewegung, und Sitzen in eingesperrter Luft Verdauung, Blutumlauf und jede Verrichtung des Lebens ins Stocken bringen: was kann da anders ausgebrütet werden, als Siechheit und Entkräftung? Was für andere Menschen können wir unter diesen Umständen in den so genannten gebildeten Ständen finden, als sie dermalen wirklich sind, als hypochondrische Männer und hysterische Weiber? Wie ganz anders würde das seyn, wenn auch hier der Mensch wüßte, was er wollte, wenn er mit den wahren Zwecken der Zerstreuung bekannt wäre und dadurch in der Wahl der Mittel geleitet würde?

Dies Alles hat freilich keinen Bezug auf Menschen, die ihre Berufs- und Standesgeschäfte nur mit den Händen, mit den Füßen, oder wohl gar einzig mit dem Munde treiben; diesen werden Zerstreuungen, welche den Geist erwecken, wie die eben angeführten, nicht allein keinen Nachtheil bringen, sondern durch manchen Funken, den sie in den schlummernden Geist werfen, und der hier und da in ein fröhliches Licht auflodern kann, manchen Nutzen stiften.

Digitized by Google

## Siebentes Kapitel.

### Vom Schlafe.

Die beste Erholung findet der Mensch im Schlafe. Der Schlaf gewährt Erquickung jedem Ermüdeten, Ruhe jedem Umhergetriebenen, Trost jedem Kummer, und Linderung jedem Schmerze. Der Schlaf ist das Grab der Leiden und der Auferstehungsort für neue Kraft und Heiterkeit. Seiner Natur nach ist er eine Herabstimmung der Sinnesthätigkeit, durch die das geistige Leben, insoweit es von den Organen des Gehirnes abhängig ist, unterbrochen wird, damit das körperliche das Uebergewicht erhalte. Je tiefer das geistige Leben im Schlafe gesunken ist, desto vollkommener ist der Schlaf und desto stärkender für den Körper. Der Naturmensch schläft tief und fast ohne Bewußtseyn; deutliche Träume besuchen ihn erst gegen das Ende des Schlafes und sind meistens angenehmen Inhalts. Der verfeinerte Schwächling schläft leise, wird die meiste Zeit von Träumen beunruhigt, sein Schlaf ist weniger erquickend und stärkend. Denn eben in dem Nachlaß der Seelenoperationen liegt der Grund der stärkenden Eigenschaft des Schlafes. Indem die Lebensstoffe in geringerer Menge für die Thätigkeit der

Digitized by Google

Denkorgane verwendet werden, wird der Ueberschuß derselben auf die Lebensorgane abgesetzt, und das körperliche Leben in gleichem Verhältnisse höher getrieben. Athem, Blutumlauf, Absonderungen, Verdauung, Assimilation, Ernährung, Wachsthum, das alles geht im Schlafe gleichmäßiger und kräftiger von Statten. Die Athemzüge sind größer und tiefer, der Herz- und Pulsschlag voller und stärker, das Fleisch gefüllter. Nach dem Schlafe sind die Sinne schärfer, die Muskeln kräftiger, der Appetit lebhafter u. s. w.

Wann soll man schlafen, und wie lange? Hierauf lassen wir nach unserer einmal angenommenen Weise die Natur antworten: Man soll schlafen, wenn man Neigung dazu empfindet, und so lange schlafen, bis man sich ermuntert fühlt. Die Neigung zum Schlafe stellt sich gewöhnlich mit Einbruche der Nacht ein, theils weil die Geschäfte des Tages Ermüdung herbeigeführt haben, theils weil das Hinabsinken der allbelebenden Sonne die Thätigkeit der Sinne vermindert, und Finsterniß und Stille die Ruhe der Seele begünstigen. Das Verwechseln des Tages mit der Nacht, indem man jenen zum Schlafe und diese zur Arbeit oder Belustigung bestimmt, muß, wenn es längere Zeit getrieben wird, üble Folgen hinterlassen. Nie kann der Schlaf am Tage so ruhig seyn, als in der Nacht; er wird durch das Licht, die größere Wärme, das Getöse des Tages beunruhigt und mehr zu einem träumenden Schlummer, als zu einem stärkenden Schlafe. Das Nachtwachen bei künstlichem Lichte schwächt die Augen; fordert, wenn es fortgesetzt werden soll, weit mehr Anstrengung, da die erweckenden Einflüsse des Tages fehlen, und kann noch durch Erkältung mancherlei Uebel herbeiführen.

Digitized by Google

So wichtig der naturgemäße Schlaf durch den Wiedererſatz der durch die wachende Thätigkeit aufgewendeten Stoffe und Kräfte für die Stärkung des Körpers, für die Erhaltung der Geſundheit und Verlängerung des Lebens iſt, ſo zerſtörend wird Mangel an Schlaf durch die Vorenthaltung aller dieſer Vortheile. Das durch keinen Schlaf eingeſchränkte Leben verzehrt gleich einem beſtändig angefachten Feuer den thieriſchen Körper, verurſacht Abmagerung, große Schwäche, Waſſerſucht, Abzehrung und hitzige Fieber von der gefährlichſten Art; oder die Organe der Phantaſie verfallen in ausſchweifende Thätigkeit, überwältigen die äußern Sinne und die Vernunft, und es entſtehen Schwärmerei, quälende Seelenunruhe und Wahnſinn. Je raſcher das Leben eines Menſchen iſt, und je weniger er zuzuſetzen hat, deſto bedürftiger iſt er des Schlafes, und deſto verderblicher für ihn der Abbruch deſſelben. Sehr arbeitſame, magere und nervenſchwache Menſchen können daher ihrer Geſundheit nicht empfindlicher zuſetzen, als wenn ſie ſich den Schlaf entziehen; ſie haben vielmehr das Recht, eine Stunde länger den Schlaf zu genießen, als andere, und ſchwerlich wird es ein wirkſameres Erholungsmittel für ſie geben.

Uebermaß im Schlaf entzieht dem Leben eine große Menge erweckender Reize und bringt dadurch Kälte, Trägheit und Schwäche in daſſelbe. Alle Verrichtungen gehen nur ſchleichend von Statten; der Körper wird aufgedunſen und unbehülflich, die Seele dumm. Der Langſchläfer beraubt ſich des ſchönſten Theiles ſeines Lebens, ſeiner menſchlichen Würde, und ſtellt ſich einer Menge von Krankheiten bloß. Beſonders ſollen ſich unempfindliche, träge und ſolche Menſchen, welche Anlage zum Fettwerden haben, vor dieſem Uebermaße hüten.

Digitized by Google

Im Schlafe, wenn er vollkommen seyn soll, müssen alle willkührlichen Muskeln erschlafft seyn; dieses werden sie am besten im Liegen, wozu denn auch die meisten Thiere, wenn sie sich zum Schlafen anschicken, von der Natur aufgefordert werden. Der Mensch kann auf dem Rücken und auf beiden Seiten liegen. Immer auf einer und der nämlichen Seite zu schlafen, ist nicht rathsam; das Blut drängt sich immer mehr nach der tiefliegenden Seite, ernährt diese mehr als die andere und begünstigt dadurch eine Ungleichheit der beiden Körperseiten. Befindet sich auf einer Seite ein vorzüglich schwacher Theil, so schlafe man lieber meistens auf der entgegengesetzten, damit der beständige Andrang des Blutes in die geschwächte Stelle die Gefäße nicht übermäßig ausdehne, Anschwellungen, Verstopfungen, Zerreißungen, Geschwüre, Blutungen und andere schwere Leiden veranlasse.

Im Sitzen ruht der Mensch viel weniger aus, als im Liegen, weil das Sitzen immer noch mehrere Muskeln angestrengt erhält; der Schlaf ist daher in dieser Stellung bei weitem nicht so erquickend. Sitzend zu schlafen und den tief nach vorwärts gebeugten Kof auf etwas aufzulegen, ist für Leute, die Anlage zu Kopf- und Brustkrankheiten, zu Kopfweh, Schwindel, Schlagfluß, Augenentzündungen, Bluthusten, Lungensucht u. dgl. haben, äußerst gefährlich; es vermehrt den Andrang des Blutes nach Kopf und Brust, verursacht erschwerten Zurückgang und übermäßige Anhäufungen desselben und den schnellen Ausbruch aller der angeführten, zum Theil fürchterlichen Uebel.

Digitized by Google

# Anhang.

## Von den Anlagen zu Krankheiten.

Die Mittel zur Glückseligkeit durch Lebensgenuß und Lebensthätigkeit wären also erschöpft, und doch darf ich meine Leser noch nicht verlassen, ohne ihnen eine wichtige Bemerkung, welche sie bei der Anwendung des in diesem Buche Gelehrten nicht aus den Augen lassen dürfen, mitzugeben: Alle Vorschriften, welche die vorstehenden Seiten zur sichern Erreichung der physischen Glückseligkeit geben, sind für Solche berechnet, welche das Glück hatten, gesund geboren zu werden. Nun giebt es aber so viele Menschen, die in Folge des widernatürlichen Lebens ihrer Väter am ganzen Körper, oder an einzelnen Theilen desselben schwächlich zur Welt kommen und so Anlagen zu mancherlei Krankheiten mitbringen. Es ist wohl leicht zu berechnen, daß die Lebensart, welche der Natur dieser Menschen angemessen ist, der eines gesund Geborenen nicht ganz gleich seyn kann, daß solche Menschen bei jeder Befriedigung ihrer Bedürfnisse, bei jeder Anwendung ihrer Kräfte auf ihre Schwäche vorzüglich Rücksicht nehmen und ihrer ganzen Lebensart eine solche

Richtung geben müssen, daß durch sie ihre kränkliche Anlage allmählich ausgelöscht werde. Dazu wird erfordert, 1) daß man alle äußere Gewalt auf die schwachen Organe mit mehr Vorsicht wirken lasse; 2) daß man die geschwächten Organe an eine stärkere äußere Einwirkung allmählich zu gewöhnen sich bemühe, wozu aber eine viel größere Behutsamkeit und ein ungleich langsameres Steigen, als bei gesunden Organen gehört; 3) daß man die kränklichen Organe auf alle mögliche Weise zu stärken suche.

Ich habe zwar schon im Verlaufe dieses Werkes manche Winke zur Lebensweise schwächlicher Menschen gegeben, ich hoffe aber, demselben noch mehr Brauchbarkeit zu verschaffen, wenn ich hier die Hauptanlagen zu Krankheiten, die besonders den Kindern verfeinerter Menschen angeboren werden, unter einem Blicke zusammenstelle und Andeutungen, wie sie am zweckmäßigsten behandelt werden können, hinzufüge.

Die vorzüglichsten Anlagen verrathen sich durch Schwäche entweder des ganzen Körpers, oder einzelner wichtiger Organe.

Eine dem ganzen Körper angeborene Schwäche giebt Anlage zu allen möglichen Krankheiten. Wir kennen zwei Arten dieser allgemeinen Schwäche; die eine ist mit einer sehr hoch gesteigerten Empfindlichkeit und Reizbarkeit, die andere hingegen mit einer beträchtlichen Verminderung dieser Eigenschaften verbunden. Es ist wichtig, sich mit den Kennzeichen einer jeden dieser Krankheitsanlagen bekannt zu machen.

Die empfindliche und reizbare Schwäche verräth sich

1. durch einen kleinlichen, feinen, zarten Körperbau, der sich durch eine sehr feine Haut, durch dünne, feine,

weiche Haare und durch Kleinheit, Zartheit und Magerkeit der Eingeweide und Glieder auszeichnet;

2. durch eine große Empfindlichkeit des Nervensystems, welche sich durch starke Aufregung bei den geringsten Sinnesreizen, durch große Neigung zu widerwärtigen Leidenschaften, Furchtsamkeit, Sorgsamkeit, Verdruß, Traurigkeit u. s. w., durch einen unruhigen, traumvollen Schlaf, durch Wankelmuth im Charakter zu erkennen giebt;

3. durch schnelle Ermüdung der Muskelbewegung, die sehr bald starke Hitze, Schweiß, Zittern und Gefühl von Erschöpfung hervorbringt;

4. durch große Empfindlichkeit gegen äußere Kälte;

5. durch kleines, geschwindes Athemholen, durch einen kleinen, weichen, zahlreichen Pulsschlag;

6. dadurch, daß alle äußern Einflüsse, Speisen, Getränke, Arzneien u. dgl., auch wenn sie mäßig einwirken und mäßig genossen werden, viel stärker angreifen, als dies bei gesunden Körpern geschieht.

Das Leben solcher Personen ist so zart und schwach, als ihre Organisation, und fordert alle mögliche Schonung und Aufmerksamkeit, wenn es frei von Leiden bleiben und einige Höhe erreichen soll. Es kommt hierbei darauf an, daß man es anfangs gegen alle äußere Einwirkung schütze und der Organisation durch eine ihrer Beschaffenheit angemessene Regulirung der Lebensart mehr Stärke und Ausdauer zu verschaffen suche. Die Erreichung der letztern Absicht ist nur möglich, wenn Alles darauf hinzielt, die Ernährung der Organe zu vermehren und den Aufwand der organischen Materie einzuschränken. Hierzu dienen

1. Nahrungsmittel, welche besonders an nährenden Stoffen reich und mild sind, damit sie nicht durch rei-

Digitized by Google

zende Eigenschaften die Lebensthätigkeit zu sehr anfachen und dadurch das schnelle Verzehren des gelieferten Ersatzes wieder begünstigen. Milch- und Mehlspeisen, in einer den Verdauungskräften angemessenen Menge genossen, verdienen hier vor allen übrigen den Vorzug; nur in geringer Menge mische man frisches, junges, nicht fettes Fleisch zu ihnen. Wässerige Gemüse, fettes, gesalzenes, geräuchertes, riechendes Fleisch müssen ganz vermieden werden. Gewürze sind Gift. Zum Getränke diene Milch mit Wasser, bloßes Wasser, oder ein gut bereitetes, nicht junges, nicht stark gehopftes Bier. Wein, Kaffee, Thee sind Getränke, die diesen Zustand offenbar verschlimmern.

2. Die Nerventhätigkeit muß so viel als möglich eingeschränkt werden. Zu frühe Ueberladung des Geistes führt unmittelbar ins Verderben. Die Jugend muß durchaus der Entwickelung des Körpers gewidmet werden, der ohnehin lebhafte Geist solcher Personen holt das Versäumte einige Jahre später noch immer nach.

3. Den glücklichen Einfluß der Muskelbewegung auf die Stärkung des Körpers kennen unsere Leser bereits aus dem Vorigen. Bei empfindlichen und schwächlichen Personen muß sie anfangs gering seyn und jedesmal nur soweit getrieben werden, daß es nicht zum Schweiße und zur Erschöpfung komme. Der Schlaf darf um eine oder zwei Stunden länger seyn. Ueberhaupt sollen schwächliche Menschen keine Lebensart wählen, die anhaltendes Studiren oder körperliche Arbeit erfordert. Können sie aber eine solche nicht vermeiden, so werden sie es ohne die genaueste Befolgung der bereits im Vorhergehenden gegebenen Regel nicht weit bringen. Erwerbzweige, die eine geringere Anstrengung des Geistes und des Körpers

Digitized by Google

nöthig machen, das Forstwesen, die Oekonomie, die Handlung u. dgl. werden ihrer Gesundheit ungleich besser zusagen.

4. Der Genuß der reinen Luft ist ihnen unentbehrlich, nur müssen sie die zu feine Gebirgsluft, Nässe, große Kälte und Hitze entweder ganz vermeiden oder nur allmählich auf sich einwirken lassen.

5. Das beste Mittel aber, ihrem Körper aufzuhelfen, die zurückgebliebene Entwickelung desselben zu befördern und ihm mehr Kraft und Dauerhaftigkeit zu geben, ist das Aufsparen des Liebesgenusses bis nach ganz vollendetem Wachsthume und dann noch die strengste Mäßigkeit in demselben.

6. Nichts müssen solche Personen endlich mehr vermeiden, als unnöthiges und eigenmächtiges Quacksalbern an ihrem Leibe, vorzüglich den Gebrauch des Aderlasses, der Brechmittel, der abführenden, blutreinigenden und schweißtreibenden Arzneien. Statt Krankheiten zu verhüten, führen sie dieselben herbei, und durch sie den frühen Tod.

Es giebt eine andere Art von angeborener Schwäche, die sich in einer der eben geschilderten entgegengesetzten Gestalt zeigt. Sie zeichnet sich aus durch Blässe, Kälte, Aufgedunsenheit, Weichheit und Schlaffheit des Körpers; der Mensch ist im Empfinden und Handeln mehr gefühllos, schläfrig und träge; alle Lebensverrichtungen gehen schwach und langsam von Statten und fordern zu ihrer Erweckung größere Reize.

Bei der Wahl der Mittel gegen diese Schwäche wird man, wenn man ihr Verhältniß zu der vorigen aufgefaßt hat, nicht lange in Verlegenheit seyn. Stärkere Erweckung und Aufreizung des Lebens, dies ist der Hauptzweck, zu dessen Erreichung bei der Erziehung und

Lebensart alle Vorkehrungen zusammenwirken müssen. Speise und Getränke dürfen erwärmender und reizender seyn; der mäßige Gebrauch der Gewürze und des Weins braucht nicht ganz vermieden zu werden; aufheiternde Geistesbeschäftigungen, ermunternde körperliche Bewegung, reine, trockene Luft, Sonnenlicht und Wärme, eine Stunde weniger Schlaf, alles dies muß zu Hülfe genommen werden, um das Leben aus seinem Schlummer zu wecken und durch raschere Thätigkeit der Organisation mehr Vollkommenheit und Kern zu geben. Vergessen darf man aber nicht, daß man es mit Schwäche zu thun hat, die durch zu starke Reizung und Anstrengung leicht vermehrt werden kann. Daß übrigens Menschen, die an dieser Schwäche leiden, ebenfalls gegen das Uebermaß im Genusse der Liebe und gegen unzeitigen Gebrauch schwächender Arzneimittel auf ihrer Hut seyn müssen, dies braucht nicht erst erinnert zu werden.

Wenn auch nicht alle Menschen am ganzen Körper als Schwächlinge zur Welt kommen, so giebt es doch unter den verfeinerten wenige, welche nicht eine schwache Seite oder einen schwachen Theil an sich hätten. Aufmerksamkeit auf diesen und gehörige Berücksichtigung desselben bei allen Genüssen und Geschäften des Lebens geben den festen Punkt, auf welchen sich die Erhaltung des physischen Wohls des verfeinerten Menschen hauptsächlich stützen muß. Hufeland hat seiner Kunst, das menschliche Leben zu verlängern, dadurch einen großen Werth gegeben, daß er die Pflege des vorzüglich schwachen Theiles zu einer der wichtigsten Angelegenheiten gemacht hat. Leute, denen ihr Leben am Herzen liegt, sind gewiß mit den Vorschriften desselben schon längst bekannt, und für sie möchte unsere Empfehlung des ge-

Digitized by Google

nannten Buches und des berührten Artikels viel zu spät kommen.

Vor Allem hat man den vorzüglich schwachen Theil ausfindig zu machen, wozu die Beherzigung folgender Kennzeichen führen wird:

1. Man sehe, welches Organ in seiner Verrichtung im Verhältnisse zu den übrigen entweder zu träge, oder zu geschwind ist;

2. welches Organ bei vorausgegangenen Krankheiten immer zuerst und vorzüglich gelitten hat;

3. in welchem Organe sich schädliche Einflüsse von außen oder von innen, als Erkältungen, Erhitzungen, übermäßige Reizungen und Anstrengungen, Leidenschaften u. a. am ersten und stärksten äußern, ein Gefühl von Schwäche, Schwere, Druck, Spannung, Hitze, Zusammenziehung, Schmerz u. s. w. veranlassen, die Function verwirren, indem sie dieselbe entweder übermäßig verstärken, oder unterdrücken, oder deren Produkt verändern: dies Organ ist das schwächere. Die Behandlungsart des schwächeren Theiles im Allgemeinen haben wir bereits im Eingange dieses Artikels angeführt; es ist nur noch nöthig, diese allgemeinen Bemerkungen auf die besondern Organe des Körpers anzuwenden.

In Rücksicht einer örtlichen Schwäche herrscht unter den verfeinerten Menschen eine große Verschiedenheit; indem bei dem einen die Schwäche vorzüglich im Gehirne und Nervensysteme ihren Sitz hat, während sie sich bei dem andern entweder in dem blutführenden Systeme, zu dem die Lungen, das Herz und die Adern gerechnet werden, oder in den Verdauungsorganen, oder in den Urinwegen, oder in den Zeugungstheilen, oder in der Haut äußert.

Digitized by Google

Schwäche des Gehirn- und Nervensystems hat, wenn sie das ganze System einnimmt, immer allgemeine Schwäche zur Folge, sehr oft aber liegt sie nur in einzelnen Theilen desselben und zeichnet sich dann durch Zufälle aus, welche aus örtlichen Leiden entspringen.

Eine der ersten Wirkungen einer örtlichen Schwäche des Gehirns besteht darin, daß seine Theile dem andringenden Blute weniger Widerstand entgegensetzen. Dadurch wird anfangs eine lebhaftere Wechselwirkung zwischen dem Blute und dem Gehirn- oder Nervenmarke begünstigt, woraus eine ungleiche Nerventhätigkeit, zu hoch gespannte Empfindlichkeit, Unruhe, Krämpfe, in einem höhern Grade Phantasien, Zuckungen, Wahnsinn und in einem noch höhern Schlagfluß, Blindheit, Taubheit, Stummheit, Lähmung der Glieder, jäher Tod entstehen.

Man erkennt diese örtliche Schwäche des Kopfes und durch sie die Anlage zu den eben genannten Krankheiten durch folgende Erscheinungen:

Die Gesichtsfarbe ist roth, der Kopf warm, während andere Theile, z. B. die Füße, kalt sind; bei der geringsten Veranlassung steigt das Blut ins Gesicht; die Empfindlichkeit ist groß, der Schlaf voll Träume, durch häufiges Auffahren gestört. Besonders zeigt sich dies Alles nach heftigen Leidenschaften, zu welchen eine große Neigung vorhanden ist, oder im Anfange hitziger Krankheiten, wo die Kranken leicht irre reden, vorzüglich während des sehr unruhigen Schlummers. Bei der leichtesten Veranlassung bekommen Menschen, die einen schwachen Kopf haben, Kopfweh, Schwindel; zuweilen ist ihnen, als wenn sie vorwärts oder rücklings stürzen sollten; wenn sie die Augen schließen, sehen sie alle möglichen, meistens schreckende Gestalten; oder sie klagen über

ein beständiges Getöse vor den Ohren, oder über einen immerwährenden Drang, sich herumzuwerfen u. s. w.

Leute mit dieser Anlage haben vorzüglich zu vermeiden: starkes Nachdenken, heftige Leidenschaften, geistige Getränke, zu starke Ueberladungen des Magens, Erkältung der Füße und starkes Vorwärtsbücken des Kopfes. Heilsam sind ihnen eine naturgemäße Lebensart überhaupt, Muskelbewegungen, bei denen der Kopf nicht herabgebogen wird, erhabene Lage desselben im Schlafe, kühles Verhalten des Kopfes. Werden Arzneien und Bäder nothwendig, so muß deren nähere Bestimmung dem Arzte jederzeit überlassen bleiben. Erst, wenn alle diese Maßregeln vorausgeschickt worden sind, kann man versuchen, dem Gehirne durch allmähliche Uebung im Denken mehr Energie zu verschaffen.

In dem blutführenden Systeme sind am öftersten die Lungen der schwächere Theil. Schwäche der Lungen wird unter den verfeinerten Menschen, als eine Folge ihrer verkehrten Lebensart, immer allgemeiner, und in ihr ist die Anlage zur verheerenden Lungensucht gegründet. Da die Opfer, welche dieser Krankheit fallen, unter den verfeinerten Menschen immer zahlreicher werden, die Heilkunde hingegen den von ihr Befallenen so wenig Hoffnung gewähren kann, so giebt es keine wichtigere Angelegenheit, als die verfeinerten Menschen auf den Zustand ihrer und ihrer Kinder Brust aufmerksam zu machen und ihnen, im Falle sie eine Anlage zur Lungensucht entdecken sollten, die gewissenhafteste Pflege derselben auf das Dringendste zu empfehlen.

Es giebt eine zweifache Anlage dieser Art: die eine nennt man die Anlage zur blühenden Lungensucht, die andere hingegen zur knotigen und schleimigen. Sie

unterscheiden sich durch folgende Kennzeichen von einander:

Bei der Anlage zur blühenden Lungensucht sind immer die Zufälle der empfindlichen Schwäche vorhanden: gestreckter, schlanker, schmächtiger Körperbau, Zartheit der Organe, feine, blendend weiße Haut, durch welche die Adern durchschimmern, mit einem rosenrothen Flecke auf den Wangen, milchweiße Zähne, besonders aber ein langer Hals und eine enge, platte Brust, kurzer Athem, und bei jeder Gelegenheit Neigung zu Katarrh, der sich leicht in Bluthusten verwandelt.

Die Anlage zur knotigen Lungensucht offenbart sich durch einen schwammigen, schlaffen Körperbau. In der Kindheit litten diejenigen, die sie in einem ausgezeichneten Grade besitzen, meistens an Skrofeln; sie haben dabei dicke Oberlippen, einen großen Bauch, öfters langwieriges Augenweh, geschwollne Drüsen am Halse; ohne daß die Brust platt ist, haben sie doch einen beengten Athem, das Gefühl einer Schwere in der Brust, oft trockenen Husten.

Schlaffe Menschen mit blasser Farbe, welchen der Schleim beständig in der Nase, im Halse und in der Brust hängt, welche oft an Schnupfen, Halsweh und Katarrh leiden, bei denen durch den Husten immer viel ausgeworfen wird, haben Anlage zur schleimigen Lungensucht.

Die Gegenanstalten gegen die blühende Lungensucht sind die nämlichen, welche eben gegen die empfindliche Schwäche empfohlen worden sind, so wie die Mittel gegen die träge Schwäche, zeitig angewendet, die Anlagen zur knotigen und schleimigen Lungensucht nach und nach auslöschen können. Jedoch müssen die vorgeschla-

Digitized by Google

genen Maßregel mit besonderer Rücksicht auf die Brust in Ausübung gesetzt werden. Es muß deswegen Alles vermieden werden, was den Brustkasten verengern, die Lungen mit Blut überfüllen, drücken, stark reizen oder heftig anstrengen kann. Dahin gehören enge Kleidungsstücke auf der Brust und am Bauche, das starke Vorwärtsbeugen des Körpers, das Andrücken der Brust an feste Körper, geistige Getränke, Gewürze und andere hitzige Sachen, bei der Anlage zur blühenden Lungensucht zumal das Einathmen von Dampf und Dünsten, von verdorbener Luft, besonders an Orten, wo junger Wein gährt, wo Kohlen glühen, heftige Wärme und Kälte, heftige Leidenschaften, starkes Schreien, Singen, Blasen u. s. w.

Außerdem aber, daß man alle feindlichen Einflüsse von den Lungen abhält, muß man noch besonders suchen, den in einem engen Raume eingeschlossenen Lungen Platz zu verschaffen, anfangende Stockungen in denselben zu heben und ihnen mehr Dauer und Stärke zu geben. Nichts kann allen diesen Absichten besser entsprechen, als das bereits an einem anderen Orte empfohlene freiwillig verstärkte Aus- und Einathmen. Eine mit der größten Vorsicht unternommene Uebung der Lungen durch Sprechen und Singen würde zur Stärkung derselben viel beitragen, wenn man nur sicher wäre, daß die Gesetze der Uebung hier mit der genauesten Gewissenhaftigkeit beobachtet würden, und die Anstrengung der Lungen nie bis zur Ermüdung stiege. Bewegung in reiner, freier Luft ist für die zur knotigen und schleimigen Lungensucht Geneigten unentbehrliches Bedürfniß und gegen die gefürchtete Krankheit das sicherste Verwahrungsmittel. Jene aber, auf welche die blühende Lungensucht wartet, dürfen

sich diesen Genuß nicht so ganz unbedingt erlauben, indem die reinste Luft für sie zu reizend ist. Wie die medicinische Erfahrung ausweist, sind gerade solche Leute, welche sich beständig in den Ausdünstungen faulender, thierischer Körper aufhalten, als Fleischer, Gerber, Seifensieder u. dgl., der Lungensucht am allerwenigsten unterworfen; auch kann man Beispiele aufführen, daß sich wirkliche Lungensüchtige durch den längeren Aufenthalt in einer solchen Atmosphäre, z. B. durch das Wohnen in Kuhställen, beträchtlich gebessert haben.

Wenn in den Organen der Verdauung die Schwäche vorherrscht, so wird nach Verschiedenheit des vorzüglich leidenden Organes, des Magens, der dünnen oder dicken Gedärme, der Leber u. s. w., Anlage zu mancherlei Krankheiten, zu Unverdaulichkeit, Blähungen, Erbrechen, Durchfall, Ruhr, Koliken, Leibesverstopfungen, Gelbsucht und vielen andern gebildet.

Man erkennt diese Anlage aus der zu großen Empfindlichkeit des Magens und der Gedärme, bei welcher schon durch kleine Unordnungen im Genusse der Nahrung, durch Erkältungen, durch Leidenschaften, besonders durch Zorn, Störung der Verrichtungen, übler Geschmack im Munde, widriges Aufstoßen, Ekel, Magendrücken, Kopfweh, Blähungen, Durchfall und ähnliche Wirkungen hervorgebracht werden.

Durch eine der Natur gemäße Lebensordnung, welche besonders auf die Wahl der Speisen und Getränke aufmerksam ist, kann dieser Anlage am sichersten entgegengearbeitet werden. Abführungsmittel müssen nur von der Hand des Arztes genommen werden, weil ihr eigenmächtiger Gebrauch diese Krankheitsanlage beträchtlich er-

Digitized by Google

höhen kann, welche überhaupt, wenn sie auf einen gewissen Grad gestiegen ist, der Aufsicht des Arztes nicht entbehren darf. Daß man unter diesen Umständen übrigens Alles, was die Verrichtungen der Unterleibseingeweide erschweren und sie noch mehr schwächen kann, als Studiren und andere starke Arbeiten nach dem Essen, sitzende Lebensart, widrige Leidenschaften, unmäßigen Liebesgenuß, sorgfältig vermeiden müsse, bedarf für unsere Leser keiner weitern Erörterung.

Bei manchen Menschen sind die Urinwege, die Nieren oder die Blase der schwächere Theil und geben durch ihre Schwäche Veranlassung zu schweren Uebeln. Wenn der Urin in gesunden Tagen dick und trübe oder gar milchig wird, so zeigt das auf eine Erschlaffung in den Nieren hin und beweist eine Anlage zu Nierensteinen. Solche Menschen haben sich vor unmäßigem Trinken überhaupt, vor dickem und stark gehopftem Biere, vor geistigen Getränken, besonders sauren Weinen, zu hüten und sich blos an das reinste Wasser, welches sie haben können, zu halten. Schwäche der Urinblase ist entweder mit großer Empfindlichkeit oder mit Trägheit derselben verbunden. Die letztere ist schlimmer und führt zu Blasensteinen, zu Urinverhaltung, oder zum Unvermögen, ihn zu halten. Leute mit einer trägen Urinblase halten den Harn über die Zeit zurück; dieser dehnt durch seine zu große Menge die Blase zu sehr aus und verursacht zuletzt eine Lähmung derselben; durch seinen zu langen Aufenthalt wird er entmischt und läßt einen sandigen Bodensatz in der Blase niederfallen, der die erste Grundlage zum Blasensteine abgiebt. Diesen traurigen Uebeln vorzubeugen, haben solche Leute nichts nöthiger, als den Urin häufig und früher zu lassen, als sie Reiz dazu füh-

len, und nie eine ſtarke Anhäufung deſſelben in der Blaſe zu leiden.

Schwäche der Zeugungstheile iſt das Erbtheil Anderer. Iſt dieſe mit zu großer Empfindlichkeit verbunden, der gewöhnliche Fall, ſo führt ſie zum unzeitigen Erwachen des Geſchlechtstriebes, und bei Jünglingen, wenn ſie Stärke genug haben, dem Locken deſſelben Widerſtand zu leiſten, oder von bereits begonnenen Ausſchweifungen wieder zurückkehren wollen, zu übermäßigen nächtlichen Pollutionen. Man verhütet den Ausbruch dieſer Uebel, wenn man alles das thut, was wir bereits oben gegen das zu frühe Erwachen des Zeugungstriebes angerathen haben. Fängt die Natur an, ſich an zu häufige Pollutionen zu gewöhnen, ſo muß man ihr gleich vom Anfange an Abbruch zu thun ſuchen. Es kommt Alles darauf an, daß man allen Reiz und den ſtärkern Andrang des Blutes von den Zeugungstheilen abzuhalten ſtrebe. Vermeidung zu großer Wärme, beſonders der Federbetten, gewürzter Speiſen, geiſtiger Getränke, wollüſtiger Lockungen, des angeſtrengten Studirens muß die erſte Sorge ſeyn, der Bildungstrieb des Körpers aber auf andere Theile des Körpers hingeleitet werden, wozu die Muskeln durch ernſthafte körperliche Arbeiten am allergeſchickteſten ſind. Gewöhnlich kommen die Pollutionen nach einem gewiſſen Zeitraume zurück, und man wird viel gewinnen, wenn man im Stande iſt, dieſen Zeitraum zu verlängern. Man ſollte daher, wenn man durch einige Beobachtung die Zeit ausgemittelt hat, zu welcher ſie gewöhnlich zurückkehren, die Nacht, in der man ſie erwartet, ganz ohne Schlaf zubringen. Hat man ſich einige Male über den gewöhnlichen Termin hinübergebracht, ſo gewöhnen ſich die Zeugungstheile an

die Ausdehnung durch die in ihnen sich sammelnden Säfte und verlieren nach und nach ihre übergroße Empfindlichkeit. Sind diese Vorkehrungen allein nicht hinlänglich, so müssen sie mit Arzneien nach der Verordnung eines Arztes verbunden werden. Indessen darf man nicht vergessen, daß mäßige Pollutionen keine Krankheit sind. Es giebt junge Männer, die sich ohne Noth außerordentlich ängstigen und bei mäßigen Pollutionen schon an einer schweren Krankheit zu leiden wähnen. Die Niedergeschlagenheit, der sie sich dann gewöhnlich preisgeben, erschöpft sie, und diese Erschöpfung führt zuletzt krankhafte Pollutionen herbei, die sie vom Anfange an gar nicht hatten. Man muß ihnen versichern, daß, obschon man sich um so besser befinde, je seltener man Pollutionen bekomme, ein gesunder Mann doch alle 5 bis 6 Tage eine ohne alle Gefahr ertragen könne.

Frauenzimmer werden durch Schwäche der Geburtstheile zu unordentlichem, meistens zu häufigem Monatsflusse, zu weißem Flusse, Unfruchtbarkeit u. dgl. vorbereitet. Sie haben alle die schon vorhin genannten Schädlichkeiten, außer ihnen aber noch vieles Sitzen, Romanlesen, Empfindeleien, Traurigkeit, unzeitige Abführungsmittel und Alles, was schwächt, zu vermeiden. Eine der Natur des Weibes überhaupt mehr entsprechende Lebensweise, und, wenn die Schwäche sichtbar wird, die zeitige Hülfe eines geschickten Arztes werden allen üblen Folgen vorbeugen. Jungen Frauenzimmern schadet in diesem Punkte oft nichts mehr, als eine unzeitige Schamhaftigkeit. Sie leiden oft Jahre lang an einem erschöpfenden weißen Flusse, ohne daß sie den Muth hätten, ihren Müttern oder dem Arzte etwas davon zu sagen. Ihr Körper welkt dahin, und es entstehen die bedenklichsten

Digitized by Google

Folgen, die der Arzt vergebens mit allen möglichen Mitteln bekämpft, weil ihm ihre Quelle unbekannt bleibt, und die zuletzt Siechthum, Abzehrung, Waſſerſucht, Nervenſchwäche, Unfruchtbarkeit und Untauglichkeit zum Eheſtande hinterlaſſen.

Keine Anlage iſt unter den verfeinerten Menſchen ſo häufig, als die zu Rheumatismen und Katarrhen, welche durch ihre Folgen bei weitem die meiſten jener Menſchen vor der Zeit zur Grube bringen. Ihren Grund hat ſie in angeborener oder durch widernatürliches Verhalten erworbener Schwäche der Haut, die um ſo gefährlicher iſt, je kälter das Klima iſt, welches der Menſch bewohnt. Wer daher einer Menge von Krankheiten entgehen und auf eine dauerhafte Geſundheit Anſpruch machen will, hat vor Allem darauf zu ſehen, ſeiner Haut hinlängliche Stärke zu geben und ſie an das Klima zu gewöhnen, in welchem er geboren iſt. Die Regeln dazu haben wir ſchon in dem Kapitel vom Genuſſe der Wärme entwickelt, wir dürfen uns daher hier auf ſie berufen und nur die Erinnerung wiederholen, daß man bei ihrer Anwendung um ſo langſamer und vorſichtiger vorſchreiten muß, je feiner und zarter die Haut iſt.

Die Lehre von den Anlagen zu Krankheiten führt mich noch auf eine äußerſt wichtige Warnung, deren Vernachläſſigung ſchon viele für ihre Geſundheit auf das Eifrigſte Beſorgte den empfindlichſten Leiden preisgegeben hat. Wer ſich durch die Erforſchung ſeines ſchwächeren Theiles die Kenntniß erworben hat, zu welchen Krankheiten er vorzüglich Anlage habe, der hüte ſich doch ja, dieſelben durch eigenmächtigen Gebrauch von Heilmitteln abwenden zu wollen, oder, wenn ſie etwa ſchon ausgebrochen ſeyn ſollten, zu heilen. Man befaßt ſich zu die-

Digitized by Google

sem Zwecke mit dem Studium medicinischer Schriften, und diese, sie mögen nun für Aerzte oder Nichtärzte geschrieben seyn, sind das kräftigste Mittel, den Leser um Zufriedenheit und Wohlseyn zu bringen. Man erwirbt sich aus jenen Schriften gewöhnlich nichts, als einige verworrene Begriffe von Krankheiten und ihren Ursachen, die zu nichts führen, als zu quälender Bedenklichkeit, Sorgen und Aengstlichkeit und zu den gefährlichsten Mißgriffen in der Wahl der Arzneimittel. Bei jedem Schritte fürchten solche Leute, ihre Gesundheit zu verderben; jede Krankheit, von der sie hören oder lesen, glauben sie zu haben; überall finden sie Vorbeugungs- oder Hülfsmittel nöthig, die dann in ihren Händen, sie mögen nun unnöthig oder verkehrt angewendet werden, immer Mittel zum Verderben werden müssen. Ein naturgemäßes, sorgenfreies Leben, und wenn eine Krankheit im Anzuge zu seyn scheint, Rücksprache mit einem sachkundigen Arzte, den man zu seinem vertrautesten Freunde machen sollte, dies sind die zuverlässigsten Mittel, die Gesundheit und das Leben zu schützen.

Ueberſehen wir mit einem Blicke alle Wahrheiten, welche dieses Buch entwickelt hat, so stimmen sie alle darin zusammen, uns zu überzeugen, daß dem Menschen Erdenglückseligkeit, Gesundheit, Schönheit, Stärke, Heiterkeit und Geisteskraft nur von den Händen der Natur zugetheilt werden. Wer nicht glücklich ist, ist aus dem Kreise der Natur gewichen, und nirgends wird er das Glück wieder finden, wenn er nicht in denselben zurücktritt, wenn er nicht auf die Stimme der Natur hört, die das große Lebensgesetz für den Menschen ausspricht:

Befriedige alle deine Bedürfnisse, folge allen deinen Trieben, entwickele alle deine Anlagen, thue aber in

Digitized by Google

keinem Stücke mehr und weniger, als es deine Organisation verlangt und verträgt.

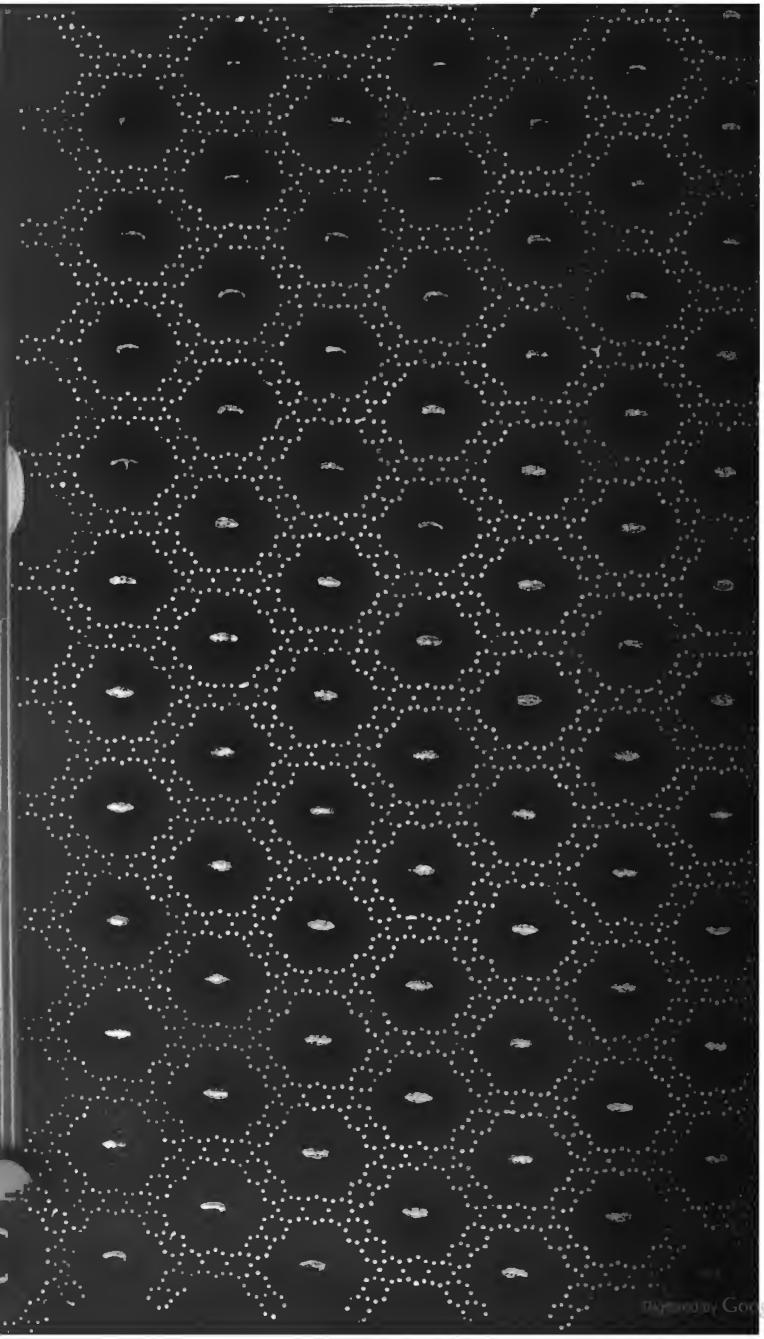
Diesem Gesetze huldigend, verbringt der Mensch sein Leben in Genuß und Thätigkeit; er wandelt auf dem Wege der Natur, auf welchem ihm Tugend und Weisheit begegnen und ihn der Glückseligkeit entgegenführen. Vollkommene Erdenglückseligkeit ist nicht möglich ohne Tugend und Weisheit, ist nicht möglich, wenn der Mensch sein Daseyn nicht für die Ewigkeit berechnet und in dem Glauben an einen Gott seines unendlichen Strebens Befriedigung jenseits erwartet.

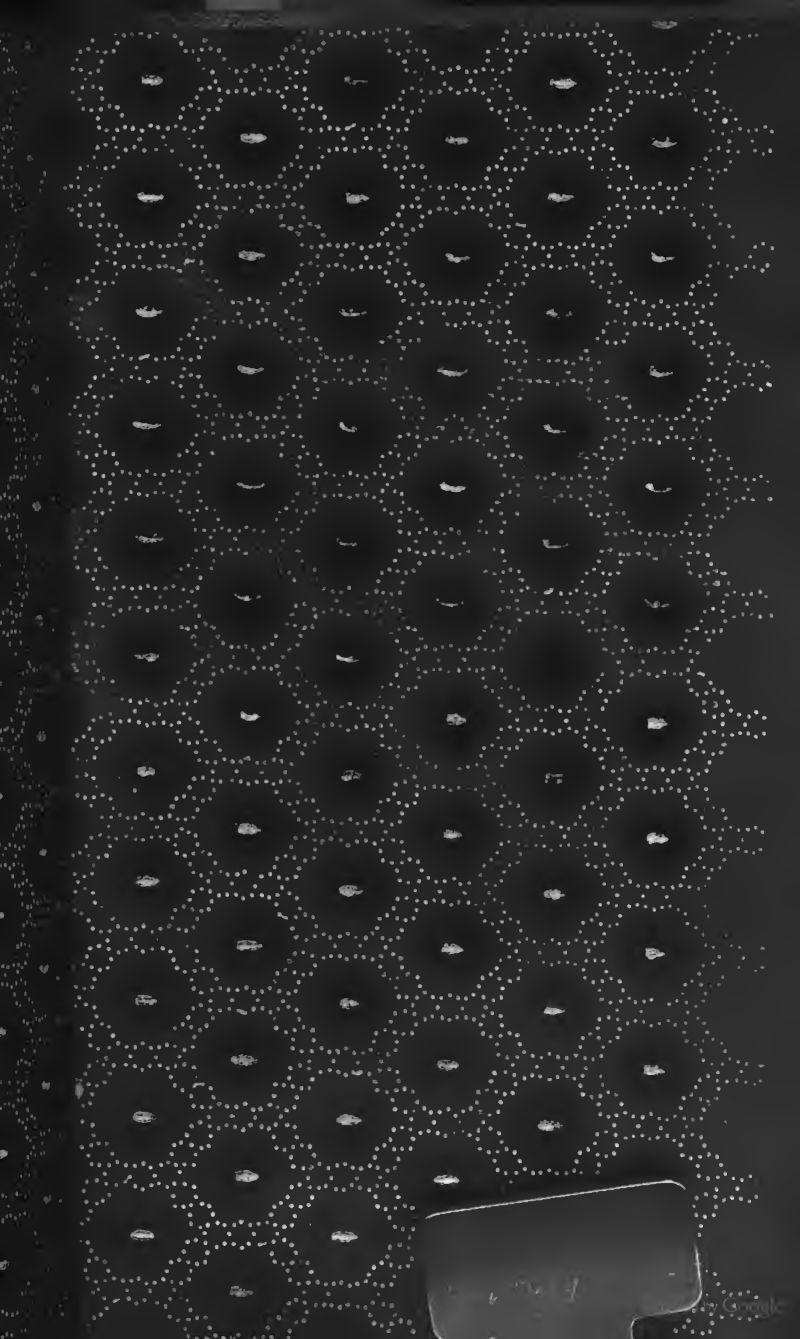
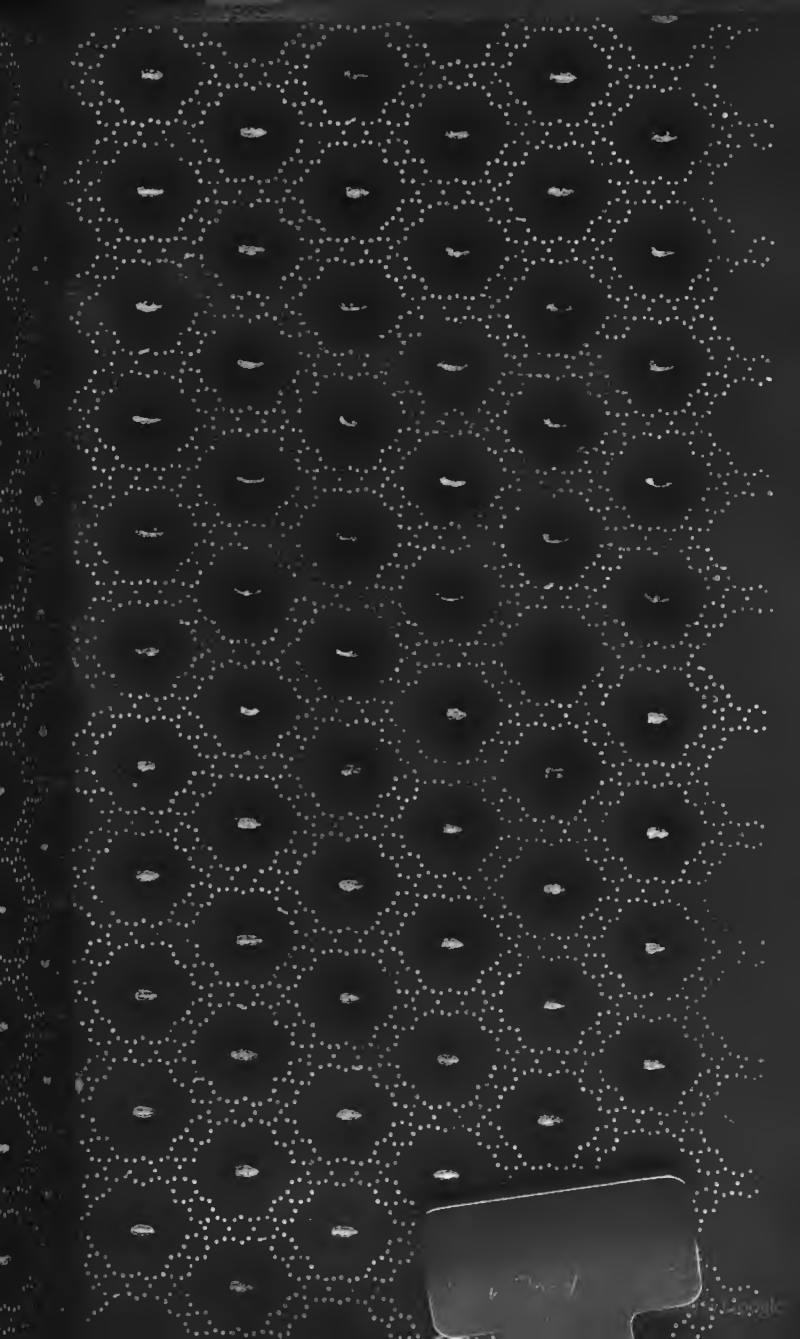
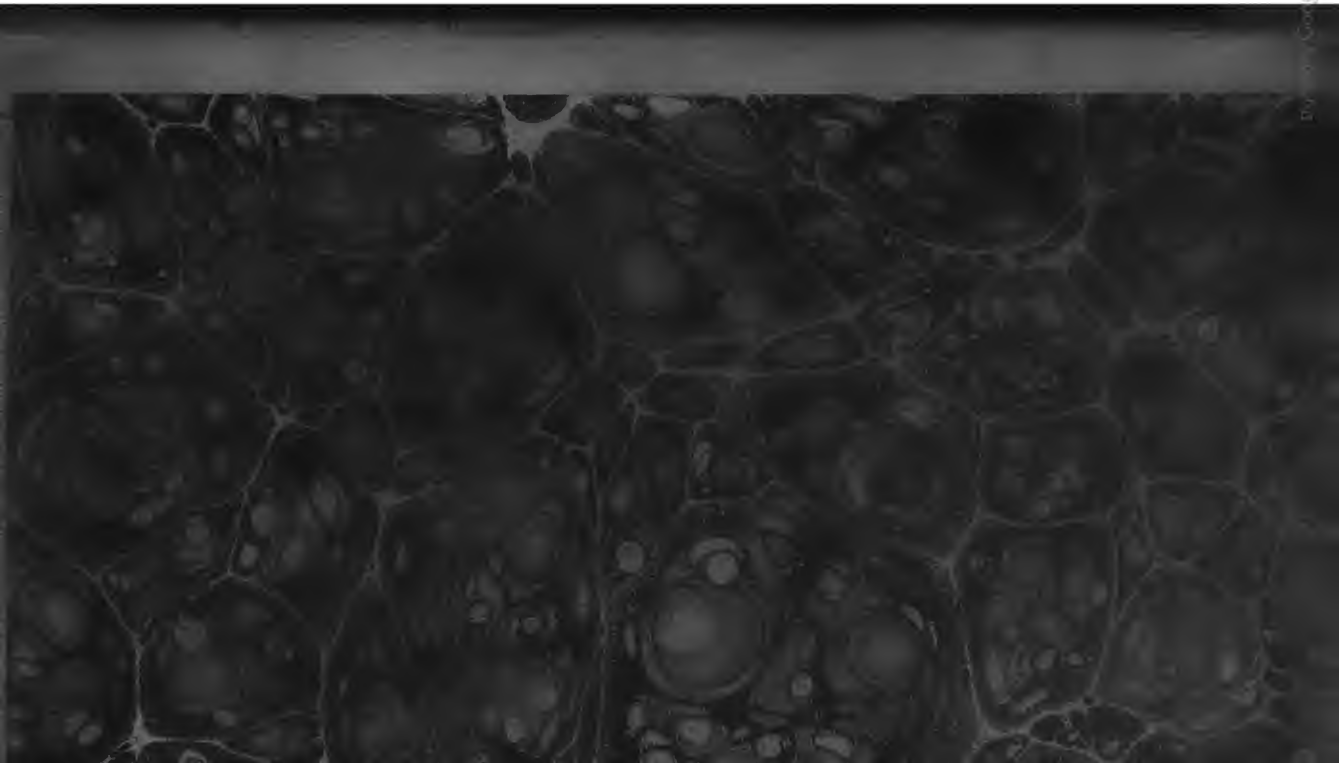
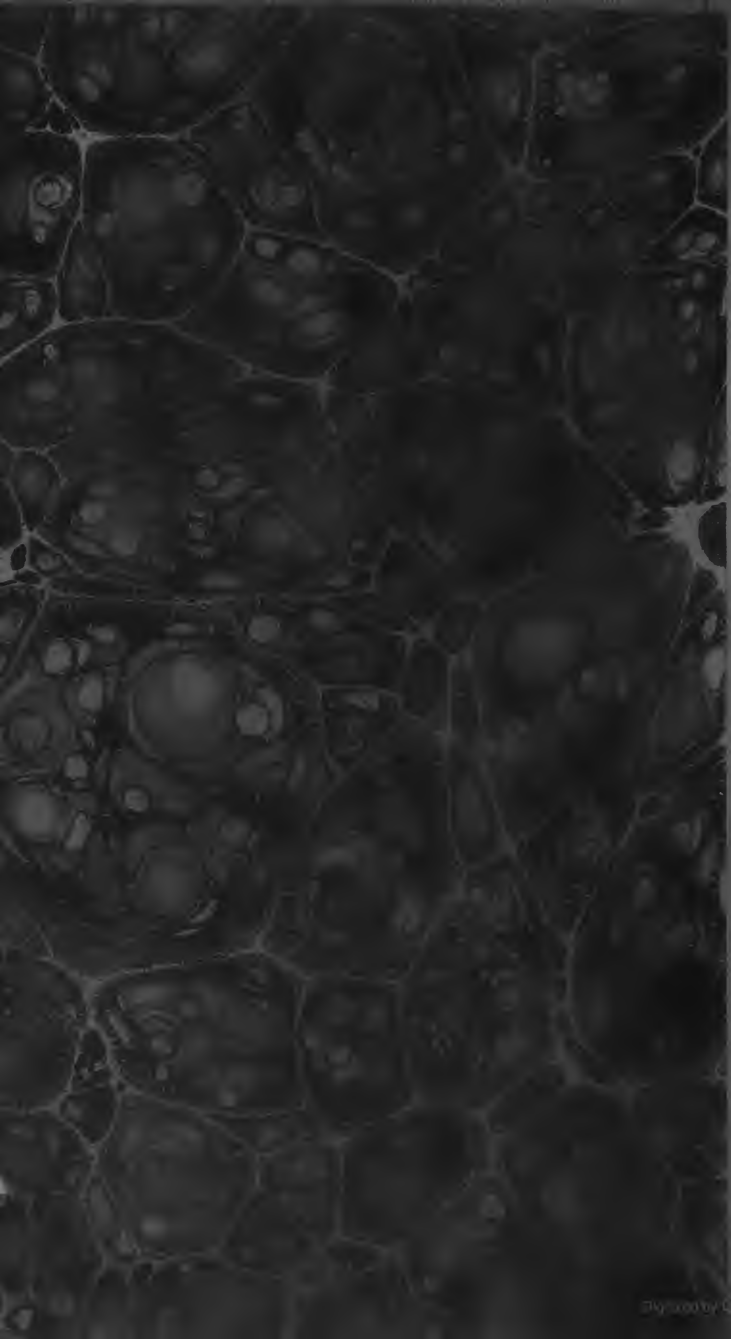
---

Österreichische Nationalbibliothek
+Z169429400

Digitized by Google

Digitized by Google


Digitized by Google



Digitized by Google